วารสาร

แพทย์วิถีธรรม

มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ

ฉบับที่ ๘ ปีที่ ๓ พฤษภาคม–สิงหาคม ๒๕๕๙

การกำจัดขยะในจิตวิญญาณ
ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๓
ถึง ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๔

อนุตตริยะมรรคมีองค์ ๘
ทางสายเดียวที่จะพาพ้นทุกข์ได้.....

การรับประทานอาหารปรับสมดุล
สถาบันวิชชาราม

วารสารกำลังใจ แพทย์วิถีธรรมในเรือนจำโคกตาบัน
จังหวัดสุรินทร์

ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม

ปัญหาทั้งหมดในโลก
เกิดจาก
คน
ไม่กว่ากิเลส
วาทะแห่งปี ๒๕๕๙ อ.ใจเพชร กล้าคม

www.morkeaw.net

วารสาร

แพทย์วิถีธรรม

มาเป็นหมอดูแลตัวเองกันเถอะ

ฉบับที่ ๘

วัตถุประสงค์
การจัดพิมพ์วารสาร
แพทย์วิถีธรรม

เพื่อเผยแพร่องค์ความรู้
แนวคิด ประสบการณ์ และ กิจกรรม
ของการแพทย์วิถีธรรม
แก่สมาชิก เครือข่ายฯ
และผู้สนใจ
อันจะเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง
ในการช่วยบรรเทาเบาบาง
ความทุกข์ทรมาน
จากความเจ็บป่วยของ
คนในสังคมได้บ้าง

วันที่ ๒๐-๒๔ มกราคม ๒๕๕๘ ค่ายสุขภาพฯที่ อุทยานธรรม จ.เชียงใหม่

หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่

ยินดีต้อนรับพี่น้องผู้รักสุขภาพ สู่วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๘ (พฤษภาคม-สิงหาคม ๒๕๕๘) ซึ่งมีเป้าหมายสื่อสารสาระที่ส่งเสริมการดำรงชีวิตสู่ความพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข อันเป็นสิ่งมีคุณค่าและผาสุกที่สุดต่อตนเองและผู้อื่นที่มนุษย์ควรได้ โดยเน้นการแก้ไขปัญหาที่ต้นเหตุ ด้วยสิ่งที่ประหยัดเรียบง่าย และแต่ละคนทำเอาเองได้ ด้วยการปรับสมดุลร้อนเย็นกายใจและสังคมสิ่งแวดล้อม

ตั้งแต่ พ.ศ.๒๕๓๘-๒๕๕๘ เป็นเวลา ๒๑ ปี ของก้าวย่างแห่งการพัฒนาการแพทย์วิถีธรรมเพื่อส่งเสริมการสร้างสุขภาวะของมวลมนุษยชาติ ซึ่งเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมทั้งในและต่างประเทศ ได้ดำเนินการจัดทำค่ายสุขภาพและแนะนำให้ความรู้รายบุคคลในการดูแลแก้ไขปัญหาสุขภาพโดยไม่คิดค่าใช้จ่ายใดๆ ตลอดระยะเวลา ๒๑ ปี มีผู้ใช้บริการดังกล่าวกว่าสองแสนคน มีผู้ติดตามสื่อต่าง ๆ ของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมในปี พ.ศ. ๒๕๕๓ กว่าสิบเอ็ดล้านครั้ง และในแต่ละปีต่อ ๆ มา ไม่ต่ำกว่าล้านครั้ง

ปี พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นปีที่พ่อครูฯ กล่าวว่า "ในสังคมโลก พลังความดีก็จะปรากฏตัวเด่นชัด พลังความชั่วก็จะปรากฏตัวเด่นชัด แยกดำแยกขาวชัดเจนขึ้น เมื่อความชัดเจนปรากฏ ก็อยู่ที่แต่ละคนว่าใครจะเลือกอยู่ฝ่ายดีหรือฝ่ายชั่ว" สภาพดังกล่าว ถ้าคนดีรวมกันทำดีได้มากเท่าไหร่ ก็จะช่วยเหลือสังคมได้มากเท่านั้น

ตลอดระยะเวลา ๒๑ ปี ผมประเมินโดยภาพรวม เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมเรา ได้พากเพียรสืบสานพลังความดีแห่งพุทธธรรม จนมีรูปรอยของความเจริญในพุทธพจน์ ๗ ทั้งในเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพชัดเจนมากยิ่งขึ้น อย่างน่าชื่นใจ น่าประทับใจ และน่าประหลาดใจ คือ ความเจริญของชีวิตไปสู่สภาพระลึกถึงกัน (สาราณียะ) รักกัน (ปิยกรณะ) เคารพกัน (ครุกรณะ) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน (สังคหะ) ไม่วิวาทกัน (อวิวาทะ) พร้อมเพรียงกัน (สามัคคียะ) เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน (เอกีภาวะ) (อง.สตฺตก. ๒๒/๒๘๓) ขอเป็นกำลังใจให้พี่น้องพัฒนาสภาพพุทธพจน์ ๗ อันเป็นความเจริญแห่งประโยชน์สุขที่แท้จริงต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ ให้เจริญรุ่งเรืองยิ่งๆขึ้นไป

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๘ การประชุมจัดตั้งสถาบันวิชชาราม "การศึกษา หลักสูตร จิตอาสาวิถีธรรม" ครั้งที่ ๑

การพัฒนาที่ถูกต้องตรงตามสัจธรรมแท้เท่านั้น ที่จะทำให้เกิดความเจริญไปสู่ความผาสุกที่แท้จริงได้ ซึ่งการศึกษาของมนุษย์เป็นหัวใจหลัก ที่จะทำให้เกิดความเจริญหรือความเสื่อม ***"ความเจริญ" คือ ปัญหา ความเคือคร้อน ความทุกข์ทรมาน มีทิศทางน้อยลง แต่ความผาสุกมากขึ้น ส่วน "ความเสื่อม" คือ ปัญหา ความเคือคร้อน ความทุกข์ทรมาน มีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น***

วันอาทิตย์ที่ ๖ มีนาคม ๒๕๕๘ บรรยายที่ พิพุธภัณฑ์การเกษตรเฉลิมพระเกียรติ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

วันที่ ๑๓-๑๗ มีนาคม ๒๕๕๘ ค่ายสุขภาพฯที่คอนคาล

เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมได้เปิดดำเนินการศึกษาหลักสูตรแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๗ ปี) จนมีนักศึกษาระดับชั้นปีที่ ๕ ในปี พ.ศ. ๒๕๕๘ และในวันที่ ๒๓ และ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘ พ่อครูฯ ได้เมตตามาแสดงธรรมให้กับจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ในค่ายพระไตรปิฎกตามรอยบาทพระศาสดา และ ในวันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘ พ่อครูฯ มีดำริว่า เครือข่ายแพทย์วิถีธรรม มีหมู่มวลที่ปฏิบัติธรรมปริมาณและคุณภาพมากพอ มีความควบแน่น มีองค์ประกอบพร้อมที่จะทำสถาบันการศึกษาได้ และพ่อครูฯ ได้เมตตาตั้งชื่อว่า "สถาบันวิชชาราม" มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย จึงได้ก่อตั้งสถาบันวิชชาราม เพื่อดำเนินการด้านการศึกษาที่สร้างคุณค่าและความผาสุกที่แท้จริงให้กับผู้เรียนและสังคม ตั้งแต่วันที่ ๒๔ ตุลาคม ๒๕๕๘ เป็นต้นมา และจะประเมินนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมแต่ละชั้นปี ให้เป็นนักศึกษาสถาบันวิชชาราม ซึ่งการศึกษาที่มีคุณค่าอย่างแท้จริงนั้น ต้องมีสุขภาพดี มีความดี (ช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นพร้อมกับชำระกิเลสเหตุแห่งทุกข์ในตน) มีวิชาที่ผู้เรียนสนใจที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม ดำเนินการไปในองค์ประกอบของหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี นำองค์ความรู้ที่ได้จากเหตุปัจจัยดังกล่าว มาเขียนเป็นวิชาการที่มีสาระคุณค่าประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่นอย่างแท้จริง

เรื่องราวต่างๆของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ท่านสามารถติดตามได้ในวารสารแพทย์วิถีธรรมฉบับนี้ ขอขอบพระคุณและอนุโมทนาบุญกับคนดีทุกท่านในโลกใบนี้ ที่ช่วยกันทำสิ่งที่ดีให้คนในโลกได้พึ่งพาอาศัย ขอให้ทุกท่านทำดีอย่างมีความสุขครับ

เราทั้งผองพี่น้องกัน

จริงใจ ไมตรี มือภัย ไร้ทุกข์

หมอเขียว : ใจเพชร กล้าจน

ภาพปก ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๓ ที่ศาลาแก่นสุก สวนป่านาบุญ ๑ อ.คอนคาล จ.มุกดาหาร วันที่ ๑๔-๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

รวมใจภักดิ์ ปลูก

มเหสักข์-สักสยามินทร์

ถวายพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

เนื่องในวโรกาสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงมีพระชนมายุ ๘๔ พรรษา

ถ่ายภาพ วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๕๙ สวนป่านาบุญ ๑

อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร ครบ ๓ ปี วันที่ ๑๕ นี้

สารบัญ

ฉบับที่ ๘ ปีที่ ๓ พฤษภาคม–สิงหาคม ๒๕๕๙

หมอเขียว... บอกเล่าข่าวใหม่

๒ วารสารแพทย์วิถีธรรม ฉบับที่ ๘

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวคุณเอง

๘ แพทย์วิถีธรรม เทคนิค ๙ ข้อ หรือยา ๙ เม็ด ยาเม็ดที่ ๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

๒๐ การก่อตั้งสถาบันวิชชาราม

๒๗ โรงเรียนในฝัน "ศูนย์การเรียนสถาบันวิชชาราม"

๓๐ *การขับเคลื่อนเครือข่าย การแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ*

บทความพิเศษ

๔๖ ตามรอยบาทพระศาสดา ค่ายพระไตรปิฎกฯ ครั้งที่ ๑๓ การกำจัดขยะในจิตวิญญาณ

๔๙ ครั้งที่ ๑๔ อนุตตริยะมรรคมีองค์ ๘ ทางสายเดียวที่จะพาพ้นทุกข์ได้

๕๔ การศึกษาแพทย์วิถีธรรม อาศรมศิลป์

๕๖ วารสารกำลังใจ แพทย์วิถีธรรมใน เรือนจำโคกตาบัน จ.สุรินทร์

๗๒ ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม

จิตอาสา แบ่งปันประสบการณ์

๘๒ นายอิทธิชัย จันทชาติ (ตาล)

อาหารเป็นยา อาหารเป็นหนึ่งในโลก

๘๔ ยำหัวปลี

ออกกำลังกาย/ลมหายใจ/โยคะดัดตนและกดจุดลมปราณ

๘๖ เส้นลมปราณขา ๖ เส้นขา... เส้นลมปราณม้าม

๘๘ ข่าว/สื่อ

แพทย์วิถีธรรม

เทคนิค ๙ ข้อ

หรือ ยา ๙ เม็ด

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ

ตัวคุณเอง

วิธีที่ประหยัดเรียบง่ายที่สุด
และมีประสิทธิภาพสูงสุดที่มักถูกกับคนส่วนใหญ่ทั่วไป
ในการเปิดช่องทางไหลเวียนของเลือดลมรวมทั้งสารและพลังงานต่างๆ
ให้เข้าหรือออกจากร่างกายตามสภาพที่ชีวิตต้องการ
ที่การแพทย์วิถีธรรมได้ค้นพบ ก็คือ
การปรับสมดุลร้อนเย็นด้วยข้อปฏิบัติ ๘ ข้อ (ยา ๘ เม็ด)
ตามหลักการแพทย์วิถีธรรม
โดยปรับสมดุลไปสู่จุดที่รู้สึก สุข สบาย เบากาย มีกำลัง
และปรับกลับไปกลับมาตามภาวะร้อนเย็นของผู้นั้น ณ สิ่งแวดล้อมปัจจุบันนั้นๆ
แต่ละคนอาจเลือกทำเพียงข้อใดข้อหนึ่ง
หรือหลายข้อร่วมกันตามความเหมาะสมของแต่ละคน
ข้อใดที่ทำแล้วรู้สึกสุขสบายเบากายมีกำลัง
แสดงว่าเหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรทำต่อไป
ส่วนข้อใดที่ทำแล้วรู้สึก ไม่สุขไม่สบาย หนักตัวอ่อนเพลีย
แสดงว่าไม่เหมาะสมกับผู้นั้น ณ เวลานั้น ควรงดเสีย

๑ การรับประทานสมุนไพรปรับสมดุล

๒ กัวซา ขูดพิษ

๓ การสวนล้างลำไส้ใหญ่ (ดีท็อกซ์)

๔ การแช่มือแช่เท้าในน้ำสมุนไพร

๕ การพอก ทา หยอด ประคบ อบ อาบ

๖ การออกกำลังกาย โยคะ กดจุดลมปราณ กายบริหาร

๗ การรับประทานอาหารปรับสมดุลร่างกาย

๘ ใช้ธรรมะ ละบาป บำเพ็ญกุศล ทำจิตใจ ให้ผ่องใส คบมิตรดี

๙ รู้เพียร รู้พักให้พอดี

การรับประทานอาหาร ปรับสมดุลร่างกาย

อาหารปรับสมดุลในค่ายสุขภาพวันที่ ๒ ของค่ายที่ดอนตาล
วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๙ไ

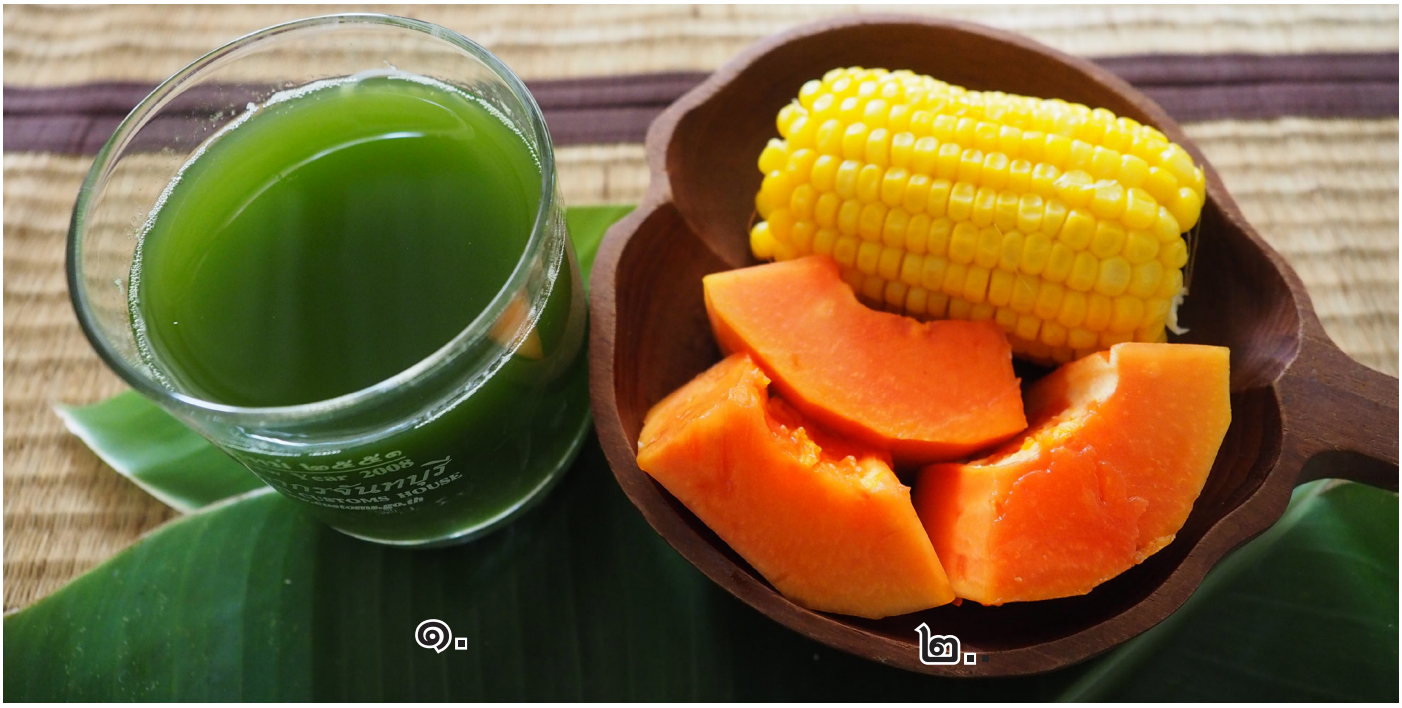
หมอที่ดีที่สุด *ในโลกคือ*
ตัวคุณเอง

ยาเม็ดที่ ๗

อาหารเป็นหนึ่งในโลก

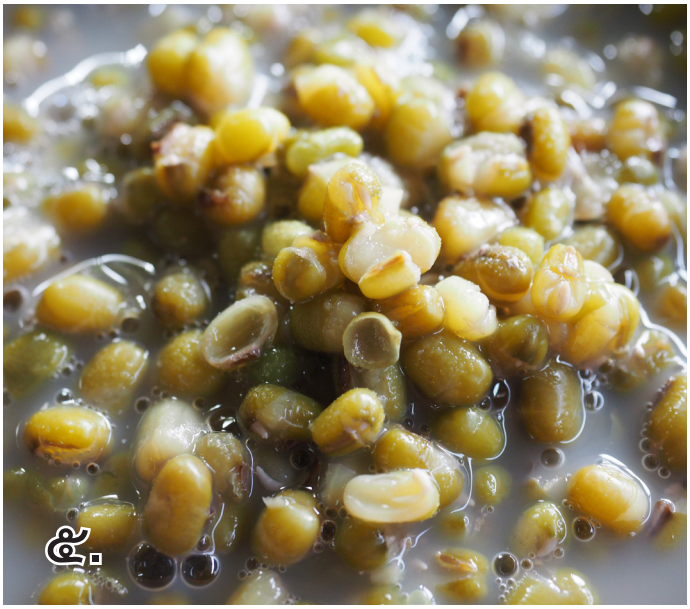
พระพุทธเจ้าท่านตรัสไว้

คนจะแข็งแรงเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร
คนจะเจ็บป่วยเป็นที่หนึ่งก็ด้วยอาหาร
เรื่องอาหารเป็นเรื่องที่สำคัญที่สุดในชีวิต
ที่เราจะต้องเรียนรู้ให้เข้าใจอย่างแจ่มแจ้ง
เพราะอาหารกินเข้าไปแล้ว
จะต้องไปเป็นเนื้อตัวเรา
เป็นพลังชีวิตของเรา



พลังชีวิตเป็นพลังพิเศษ

ถ้าพลังชีวิตได้สัมผัสอาหารที่สมดุลร้อนเย็น พลังชีวิตจะสร้างความรู้สึกสบาย เบากาย มีกำลังขึ้นมา แต่ถ้าสัมผัสกับร้อนเย็นที่ไม่สมดุลพลังชีวิตจะสร้างความรู้สึกไม่สบาย ไม่เบากาย ไม่มีกำลังอ่อนเพลีย หนักตัวขึ้นมา เพราะพลังชีวิตต้องเสียพลังดันเอาพิษออก แล้วสร้างความรู้สึกไม่สบายขึ้นมาในชีวิตของเรา ดังนั้นถ้าเรากินอาหารที่ไม่ถูกกัน ร่างกายก็จะเกิดอาการไม่สบายอยู่ตลอดเวลา ยิ่งกินไม่ถูกกันนานวันเข้าก็ยิ่งแย่ กล้ามเนื้อก็ต้องพยายามเกร็งตัวบีบเอาพิษออก พยายามดันออก ผิดโครงสร้าง โครงรูป เลือดลมก็ไหลเวียนไม่สะดวก ร่างกายก็แย่ นี่เป็นตัวหลักที่สำคัญ ผู้ใดต้องการความแข็งแรง ไม่ปฏิบัติเรื่องอาหารให้ถูกต้องจะไม่สำเร็จเลย ถ้าปฏิบัติเรื่องอาหารให้ถูกต้อง แต่เรื่องอื่นทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ก็ยังทำให้หลายท่านแข็งแรงไปได้ หายโรคไปได้



การรับประทานอาหารตามลำดับการย่อยง่าย ๑.ดื่มน้ำสมุนไพร ๒.ผลไม้ ๓.ส้มตำหรือยำกับผักสดหรือผักลวก ๔.ข้าวกับกับข้าว ๕.ต้มธัญพืช ๖.ตามด้วยน้ำแกงจืดล้างคอ

Member No:.....(เจ้าหน้าที่กรอก)

ถ่ายเอกสารหรือคัดลอกใบสมัครนำส่ง

ใบสมัครสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม APPLICATION MEMBER FOR PRINCIPLES ON BUDDHIST MEDICINE JOURNAL

กรอกข้อมูลด้วยตัวท่านเอง (To be completed in own handwriting)

ฉบับที่ ๕

ฉบับที่ ๖

ฉบับที่ ๗

ฉบับที่ ๘

วันที่สมัคร .....

ชื่อ-สกุล (นาย/นาง/น.ส./อื่น ๆ) : .....

Name-Surname (MR./MRS./MISS/Other) .....

ที่อยู่ที่ต้องการให้ส่งไปรษณีย์ / ข้อมูลส่วนตัว

ที่อยู่ปัจจุบันอาคาร.....เลขที่.....หมู่ที่.....ซอย.....ถนน.....

ตำบล/แขวง ..... อำเภอ/เขต .....จังหวัด .....รหัสไปรษณีย์ .....

โทรศัพท์ .....มือถือ .....อีเมล์ .....

วัน เดือน ปีเกิด ..... อายุ ..... ปี เชื้อชาติ .....

สัญชาติ ..... ศาสนา .....

ทราบข่าวการรับสมัครจาก.....

.....

ท่านมีอาการเจ็บป่วยหรือไม่? ☐ มี ☐ ไม่มี

ถ้ามีโปรดระบุชื่อโรค/อาการ.....

เป้าหมายการรับวารสารเพื่อ.....

☐ ข้าพเจ้าขอสมัครเป็นสมาชิกวารสารแพทย์วิถีธรรม (ปีละ ๓ เล่ม รวมค่าขนส่งในประเทศแล้ว)

ค่าสมาชิกสนับสนุนการดำเนินงาน

☐ ๑ ปี เป็นเงิน ๑๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๒ ปี เป็นเงิน ๒๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ๓ ปี เป็นเงิน ๓๐๐ บาท (เริ่มรับตั้งแต่ฉบับที่.....ถึงฉบับที่.....)

☐ ต่ออายุ สมาชิกเลขที่.....จำนวน.....ปีต่ออายุ

☐ ชำระเงินแบบเงินสด สถานที่ชำระ.....ผู้รับเงิน.....

☐ โอนเงินเข้าบัญชีชื่อ กองบุญแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย บัญชีธนาคารออมสิน สาขาดอนตาล บัญชีเผื่อเรียก เลขที่บัญชี ๐๒๐-๐๘๖๐-๗๙๘๐-๑ หรือ ☐ บัญชีนางจิรนันท์ ทับเนียม ธนาคารกรุงไทย สาขาตลาดไท บัญชีออมทรัพย์ เลขที่บัญชี ๑๕๒-๐-๓๙๒๓๕-๔ ชำระเรียบร้อยแล้ว แนบสำเนาการชำระเงินส่งมาทาง อีเมล์ morkeawjournal@gmail.com หรือจัดส่งมาที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงสวนป่านาบุญ ๓ ๓๐/๒๘ หมู่บ้านคันทรีการ์เด้น หมู่ ๑๐ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี ๑๒๑๒๐ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑

.....

ลายมือชื่อผู้สมัคร (Applicants signature)

ติดต่อข้อมูลเพิ่มเติม : คุณจาริณี กวีวิวิชชัย (เอ๋) โทร. : ๐๘๙-๗๗๘-๔๙๗๔ อีเมล์ jarineeka@gmail.com
คุณมลฑา สกุลจงเกษม (มล) โทร.: ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ อีเมล์ monkrapao@hotmail.com
ร้องเรียนปัญหาและแนะนำ เสนอข้อคิดเห็นมาที่ อีเมล์ jiranun1963@gmail.com หรือที่ line ID ๐๘๙-๔๕๒-๐๕๕๙ ปุ๊ พริ้วลมบุญ

วิธีตรวจเช็ค อาหารฤทธิ์ร้อน อาหารฤทธิ์เย็น อาหารพิษร้อน อาหารพิษเย็น

ต้องเรียนรู้เรื่องอาหารให้เข้าใจ ส่วนจะปฏิบัติได้มากน้อยแค่ไหนนั้นตามความสามารถของเรา สิ่งที่ควรรู้ในอาหารนั้นคือ ฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น พิษร้อนพิษเย็นในอาหาร ต้องเรียนรู้ให้ดี จะได้เลือกใช้ให้เหมาะสม จะรู้ได้อย่างไรว่าอาหารฤทธิ์ร้อนหรือเย็น

อาหารฤทธิ์เย็น ถ้าเรากินอาหารเข้าไปมากๆ แล้วดื่มน้ำตาม ถ้ารสของน้ำจืดผิดปกติ แสดงว่าอาหารนั้นฤทธิ์เย็น หรือ กินอาหารเข้าไปมากๆ แล้วทนร้อนได้ดี ทนเย็นไม่ค่อยได้ แสดงว่าอาหารนั้นฤทธิ์เย็น

อาหารฤทธิ์ร้อน ถ้าดื่มน้ำตามเข้าไปแล้วสดชื่น แสดงว่าอาหารนั้นร้อน ถ้ากินเข้าไปแล้วทนร้อนไม่ค่อยได้ แต่ทนเย็นได้ดี แสดงว่ามีฤทธิ์ร้อน ใช้การทดสอบแบบนี้ได้

หรือทดสอบพลังก็ได้ เรารู้อยู่แล้วว่าอะไรฤทธิ์ร้อนเย็น เราก็ได้เก็บข้อมูลไว้อยู่ เช่น ย่านาง ใบเตย แตงอ่อมแซบ ผักบุ้ง พวกนี้ฤทธิ์เย็นจับแล้วทดสอบพลังว่าเป็นอย่างไร เอาฤทธิ์ร้อนมาทดสอบพลัง พริก ข่า ขิง ตะไคร้ ว่าเป็นอย่างไร จากนั้นเอาสิ่งที่เราต้องการทดสอบมาจับแล้วทดสอบพลังว่ามีพลังแบบไหน เข้ากับกลุ่มไหนแล้วแยกหมวดหมู่ตามนั้น

ผลไม้ฤทธิ์เย็น เช่น ส้มโอ กล้วยน้ำว้า แตงโม แตงไทย สับปะรด แคนตาลูป แก้วมังกร ชมพู่ เป็นต้น

ผลไม้ที่มีฤทธิ์ร้อน เช่น ลำไย ส้มเขียวหวาน ฝรั่ง เงาะ ทุเรียน ขนุน ลองกอง กล้วยหอม กล้วยไข่ เป็นต้น

ผักฤทธิ์เย็น เช่น ผักบุ้ง ผักกาดหอม อ่อมแซบ ผักกาดขาว กวางตุ้ง ตำลึง ถั่วงอก ผักหวาน ฟักทองอ่อน ยอดและดอกฟักทอง บวบ ฟักแฟง แตง กะหล่ำดอก ใบมะยม บล็อกโคลี่ วอเตอร์เครส เป็นต้น

ส่วนผักฤทธิ์ร้อน เช่น คะน้า แครอท ฟักทองแก่ กะหล่ำปลี ถั่วฝักยาว ถั่วพู สะตอ สาหร่าย หน่อไม้ เป็นต้น

พวกที่มีรสเผ็ด กลิ่นฉุน พวกเครื่องเทศ เช่น พริก ขมิ้น ขิง ข่า ตะไคร้ กะเพรา โหระพา ใบมะกรูด ใบแมงลัก ยี่หร่า สะระแหน่ ต้นหอม ผักชี หอมหัวใหญ่ หอมแดง กระเทียม กระชาย พริกไทย (ร้อนมาก) ฯลฯ มีฤทธิ์ร้อน

กลุ่มที่ร้อนมาก คือ พริกไทย ข่าแก่ กุยช่าย 3 ตัวนี้ฤทธิ์ร้อนมาก ใครที่มีภาวะร้อนเกินจะต้องระมัดระวัง เพราะกินเข้าไปแล้วจะไม่สบายได้เร็วและแรง ถ้าใครมีภาวะเย็นเกินก็จะทานได้

คาร์โบไฮเดรทที่มีฤทธิ์เย็น มีวุ้นเส้น เส้นขาว ข้าวขาว ข้าวกล้องเหลืองที่ไม่มีสารเคมี ให้ทานข้าวกล้องข้าวซ้อมมือเป็นหลัก (ฤทธิ์เย็นฤทธิ์ร้อนที่ไม่มีสารเคมีคือเขาจะมีฤทธิ์เท่าที่เขามี ส่วนพิษเย็นพิษร้อนนั้นจะมีสารเคมีจึงมีพิษอย่างเดียวกินอย่างไรก็มีพิษ)

ข้าวกล้อง เป็นข้าวที่มีวิตามินมากที่สุดเพราะเขากระเทาะแต่เปลือกแข็งออกโดยไม่ขัดจึงเหลือเนื้อข้าวและมีวิตามินที่มากที่สุด ส่วนรองลงมาเป็นข้าวซ้อมมือซึ่งถูกขัดเล็กน้อย รองอีกก็ข้าวขาวถูกขัดจนขาว วิตามินน้อยไปกว่านั้นอีกก็พวกวุ้นเส้น เส้นขาว โดยปกติเราควรทานข้าวซ้อมมือและข้าวกล้องเป็นหลัก ถ้าร่างกายเราขาดวิตามินเรากินข้าวกล้องเราจะแข็งแรง เคี้ยวละเอียดง่ายน้ำลายออกมาดี มีพลังอิ่มนานสบายตัว ถ้าร่างกายเราขาดวิตามินแล้วกินข้าวกล้องก็จะพอดี จะเกิดสภาพที่ว่านั้น เมื่อเรากินข้าวกล้องไปนานเข้าๆ จนวิตามินเกิน สิ่งที่เกิดขึ้นก็คือมันจะไม่สบาย กินเข้าไปจะปวดเมื่อยตามเนื้อตัว เคี้ยวละเอียดยาก สากปากสากคอไม่สบายตามเนื้อตัว หิวเร็วอย่างนี้เป็นต้น เพราะว่าวิตามินในร่างกายเรานั้นมากเกินไปแล้ว ถ้ากินข้าวกล้องต่อไปก็จะเกิดความเจ็บป่วย ลักษณะแบบนี้เราต้องมากินข้าวซ้อมมือหรือเอาข้าวกล้องผสมข้าวขาว ข้าวที่ถูกกับเรากินแล้วจะสบายตัว แต่ถ้าไม่ถูกกันจะไม่สบายท้องไม่สบายตัว จะปวดเมื่อยตามร่างกายและไม่มีพลัง กินนานเข้าก็จะไม่ดี เพราะฉะนั้นเราต้องรู้จักปรับไปปรับมา บางครั้งวิตามินมากไปจำเป็นต้องกินข้าวขาว วุ้นเส้น เส้นขาว บางคราวก็ยังมี แต่กินบ่อยไม่ได้เราจะขาดวิตามิน ให้กินข้าวซ้อมมือหรือข้าวกล้องเป็นหลัก บางท่านก็ถูกกับข้าวซ้อมมือเป็นหลัก บางท่านก็ถูกกับข้าวกล้องเป็นหลัก ลองกินดูก็จะรู้ว่าถูกกับอะไร กินดูก็จะรู้หรือทดสอบพลังดู ต้องมีวิตามินพอดีจึงจะแข็งแรง แต่ละคนจะมีจุดแข็งแรงของตัวเอง ยกเว้นสภาพร่างกายเปลี่ยนตามอากาศบางอย่างบางคราวก็จะมีการปรับบ้าง

กลุ่มคาร์โบไฮเดรทฤทธิ์ร้อน พวกข้าวเหนียว ข้าวสีแดง สีดำ เผือก มัน กลอย ข้าวสาลี ข้าวบาร์เล่ย์ ถ้าร่างกายเย็นทานพวกนี้เข้าไปเราจะมีพลัง ถ้าร่างกายเราร้อนกินพวกนี้เข้าไปเราก็จะแย่ไม่สบายเกิดโรค แทรกซ้อนต่างๆต้องเลือกใช้ให้เหมาะสม

กลุ่มโปรตีนที่มีฤทธิ์เย็น ถั่วขาว ถั่วเขียว ถั่วเหลือง ถั่วลันเตา ลูกเดือย เห็ดฟาง เห็ดนางฟ้า เห็ดหูหนู เห็ดขาว เห็ดลม

กลุ่มโปรตีนฤทธิ์ร้อน เห็ดหลินจือ เห็ดโคน เห็ดไค เห็ดก่อ เห็ดผึ้ง ถั่วแดง ถั่วดำ ถั่วลิสง

เรื่องโปรตีนควรให้กินถั่วเป็นหลักเราจะมีพลังชีวิตสูงสุด ถ้าเราจะใช้เห็ดแทนถั่ว แทนเนื้อ แทนได้เป็นบางคราวหรือใช้เป็นตัวชูรสในอาหารได้ในกรณีที่ไม่แพ้

โปรตีนที่ดีที่สุด คือโปรตีนจากพืช ส่วนโปรตีนจากสัตว์ยังไม่ใช่โปรตีนที่ดี กินโปรตีนจากถั่วเป็นหลักต่อ ๑ วันต้องใช้ถั่วประมาณ ๑-๕ ช้อนแกง (ถั่วที่สุกแล้ว) พยายามกินหลากหลายชนิดหมุนเวียนไปเรื่อยๆ อย่ากินถั่วชนิดเดียวซ้ำๆ สามารถซ้ำๆ ได้ไม่เกิน ๒ สัปดาห์ แล้วเปลี่ยนชนิด จะกินวันละชนิดก็ได้หรือวันละหลายชนิดก็ได้แล้วแต่เรา หมุนเวียนไปเรื่อยๆ อย่าไปกินถั่วชนิดเดียวซ้ำๆ ธาตุอาหารจะไม่ครบ กินถั่วที่หลากหลายชนิด

ส่วนกลุ่มไขมันที่ดีที่สุด เป็นไขมันจากธัญพืชที่เกิดได้ง่ายเช่น ไขมันจากถั่วลิสง เนื้อมะพร้าว งา เป็นต้น ธาตุอาหารจะเหมาะสมกับชีวิต เลือกฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็นให้เหมาะสม เมล็ดมัน ๆ อยู่ในที่ยังไม่แปรรูปเป็นไขมันที่ดีที่สุด รองลงมาจะเป็นน้ำมันสกัดเย็น รองลงมาเป็นน้ำมันสกัดร้อน รองลงมาเป็นน้ำมันทอดซ้ำ อะไรก็ตาม

ที่ใช้น้ำมันทอดซ้ำๆ อย่าทานบ่อย ถ้ามีความจำเป็นต้องทานให้ทานสับดาห์ละ ๑-๒ วัน ถ้าทานบ่อยกว่านั้น จะทำให้ป่วย เช่น กล้วยทอด กุ้งทอด ปาท่องโก๋ทอด หมูทอด หมาทอด นาน ๆ ทานทีจะกินมากสุดได้สัปดาห์ละวันสองวัน ทานบ่อยเกินจะเป็นสารฟิแรดคิคอล(อนุมูลอิสระ)เป็นสารก่อมะเร็งก่อพิษในชีวิตเป็นพิษร้อน แต่ถ้านานๆ กินครั้งก็จะกลายเป็นวัคซีน เพราะเมื่อกินพิษเล็กน้อยเข้าไปร่างกายโดยทิ้งระยะห่างของช่วงเวลาให้เหมาะสมก็จะไปกระตุ้นเม็ดเลือดขาวให้ต่อสู้กับพิษนั้น พี่น้องก็เลือกให้เหมาะสม

อาหารที่มีพิษเย็นพิษร้อน

อาหารที่มีพิษเย็น เช่น วุ้นเส้น และเส้นขาวที่มีสารเคมี จะมีพิษเย็น คำว่า **พิษ** คือ **กินเข้าไปแล้วเป็นพิษเป็นโทษไม่มีประโยชน์ต่อชีวิตมีแต่โทษ**

อาหารที่มีพิษร้อน เป็นสิ่งที่ควรหลีกเลี่ยง เช่น ขนมปัง ขนมกรุบกรอบ บะหมี่กึ่งสำเร็จรูป ผงชูรส กาแฟ โอวัลติน ไมโล โกโก้ น้ำอัดลม เครื่องดื่มชูกำลัง เครื่องชงแปรรูป อาหารและเครื่องดื่มจากโรงงานอุตสาหกรรม กลุ่มพิษร้อนกินอย่างไรก็จะเป็นพิษต่อชีวิต กลุ่มเหล่านี้เป็นกลุ่มแปรรูปเอาของสดที่ยังมีพลังชีวิตเต็มอยู่มาเข้าขบวนการบดย่อยทำให้พลังงานในอาหารเคลื่อนออก พลังที่เป็นประโยชน์จะเคลื่อนออกโดยหลักวิทยาศาสตร์ วัตถุทุกอย่างเกาะเกี่ยวกันด้วยพลัง เมื่อวัตถุนั้นแยกออกจากกันพลังนั้นก็จะออกฤทธิ์ เช่น พริกเราอมไว้เฉยๆก็จะไม่เผ็ด พอกัดกินจะเผ็ดทันที พลังงานจะเคลื่อนออกเมื่อวัตถุแยกออกจากกัน หรือข้าวถ้าเราอมไว้เฉยๆมันก็จะไม่มีแรงเท่าไร แต่ถ้าเราเคี้ยวๆ แล้วกลืน เราก็จะมีแรงขึ้น แตงอมไว้เฉยๆ เราก็ไม่รู้สึกอะไรมากมาย แต่พอแค่กัดเราก็จะได้รสหวานเย็นของแตง พลังงานที่ออกจากวัตถุจะเกิดเมื่อวัตถุแยกออกจากกัน อาหารที่เขาเอาไปแปรรูปพลังงานก็จะเคลื่อนออกหมดเหลือแต่ซากของอาหารแล้วนำไปแปรรูปต่างๆ ผ่านความร้อนความเย็นใส่สารเคมีเข้าไป ใส่สารปรุงแต่ง ทำให้พิษเต็มไปหมด ทั้งไม่มีคุณค่าและเต็มไปด้วยพิษ วิตามินก็ไม่มีแล้ว นำไปบรรจุใส่กระป๋องใส่กล่องไว้หลายวันกว่าจะได้ขาย พลังงานข้างในตัวมันเองจะวิ่งชนกันและพลังข้างนอกก็จะวิ่งชนทำให้คุณค่าก็หมดไปอีก อาหารเหล่านั้นจึงมีวันหมดอายุ จึงมีทั้งพิษและไม่มีคุณค่า พอเรากินเข้าไปก็ไม่มีคุณค่ามีแต่พิษ แล้วเวลามันจะย่อยมันไม่มีวิตามินในตัวมันเองมันก็จะไปดูดวิตามินจากเรามาย่อยแล้วกลายเป็นพลังงาน เราก็ได้พลังงานมา แต่มันเป็นพลังงานมีพิษจากการเผาผลาญและพิษที่ใส่เข้าไป พิษดังกล่าวจะถูกดันออกไม่ได้ เพราะชีวิตไม่มีวิตามินไม่มีพลังเย็นมาจับออก เซลล์เราก็จะผิดรูปเพราะเกิดรีเฟล็กซ์ของเนื้อเยื่อเกร็งตัวบีบดันพิษออก กินอาหารแปรรูปพวกนี้เซลล์เราก็จะแย่ สิ่งเหล่านี้เขาไม่ใช่ตัวอาหาร แท้จริงแล้วเขาเป็นเพียงซากอาหารและสารพิษเท่านั้น ๆ คนกินก็จะเป็นซากคนและคนทุกวันนี้เขาก็รู้สึกภูมิใจที่เขาหาเงินได้มากมายมีเงินเดือนมีเงินปีพอที่จะซื้อซากอาหารและสารพิษได้ทุกวัน เขาภูมิใจประสบความสำเร็จในชีวิตที่ไม่ขาดซากอาหาร ไม่ขาดแคลนสารพิษ จริงๆแล้วอาหารที่ดีที่สุดคือ สด ใหม่ ไร้สารพิษ เพราะคุณค่าเขายังไม่ระเหยกระจายออกไปข้างนอก ยิ่งในต้นพืชใหม่ๆ เลยมันมีพลังงานข้างนอกวิ่งชนคุณค่าสูญไป พืชเขาก็จะมีรากดึงขึ้นมา พลังเขาก็เต็มเรื่อยๆ เราได้กินสดใหม่ พลังชีวิตจะสูงสุด

ส่วนพิษของเนื้อนมไข่ เมื่อกินเข้าไปก็จะเป็นพิษต่อชีวิตเรา มันไม่ได้สร้างประโยชน์ แต่มันสร้างพิษให้ชีวิต กลุ่มชนที่ทานเนื้อนมไข่มากที่สุดในโลกคือเอสกิโมอยู่ที่ขั้วโลกเหนือ เขาไม่สามารถปลูกพืชได้เพราะเมืองของเขาเต็มไปด้วยน้ำแข็ง เขาจึงกินเนื้อสัตว์เป็นอาหารหลัก อายุเฉลี่ย ๒๗ ปีครึ่งตาย มีโรคภัยไข้เจ็บมากตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในจูฬกัมมวิภังคสูตรว่า การเบียดเบียนทำให้มีโรคมากและอายุสั้น กลุ่มคน

ที่มีอายุยืนที่สุดในโลก เป็นกลุ่มคนที่ไม่กินเนื้อสัตว์เลย อยู่ที่เมืองฮันซาประเทศปากีสถาน อายุเฉลี่ย ๑๑๐ ปี แข็งแรงมากที่สุด โรคภัยไข้เจ็บน้อยที่สุด ใช้เกลืออย่างเดียวในการปรุงอาหาร ตรงกับที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในจูฬกัมมวิภังคสูตรว่า การไม่เบียดเบียนทำให้มีโรคน้อยและอายุยืน เมืองไทยเรากินเนื้อบ้างกินผักบ้างเบียดเบียนครึ่งหนึ่งไม่เบียดเบียนครึ่งหนึ่งอายุครึ่งๆ ๖๐-๗๐ ปีตายเดี๋ยวนี้ชักไม่ค่อยจะถึงแล้วอายุ ๓๐-๔๐ ปี ก็เป็นมะเร็งแล้ว พบว่ามีความเสี่ยงแล้วใกล้เมืองเอสกิโมเข้าไปทุกทีแล้ว เป็นอย่างนี้เพราะกินเนื้อนมไข่มากขึ้น มีหลายๆ คนที่จะเป็นอย่างนี้

ถ้าเราจำเป็นต้องกินเนื้ออยู่... ต้องทำอย่างไร

เนื้อสัตว์ใหญ่กินให้น้อยที่สุด เนื้อสัตว์ใหญ่จะมีพิษและมีบาปมากที่สุด มีพิษของอะครีนาลีน กรดยูลิค กรดแลคติค กรดไขมันต่าง ๆ มีตัวก่อพิษเยอะแยะไปหมด บาปมาก กินเนื้อสัตว์ใหญ่จะมีบาปมาก เพราะขณะที่เขาถูกทำร้าย เขาทรมานมากกว่าจะตาย และเขาก็ต้องบำเพ็ญพอสมควรกว่าจะได้เป็นสัตว์ใหญ่ เขามีความดีของเขาพอสมควร ทีนี้พอเราไปฆ่าสัตว์ใหญ่ก็จะบาปมากกว่า หรือว่ากินก็บาปมากกว่า เพราะฉะนั้นถ้าเราจะกินสัตว์ใหญ่ให้กินแต่น้อยหรือไม่กินได้เลยดีที่สุด ให้มากินสัตว์เล็กสัตว์น้อยจนเหลือกินปลาเหลือกินไข่ ดีไปกว่านั้นหยุดปลาเหลือไข่ ดีไปกว่านั้นหยุดไข่กินพืชอย่างเดียว ถ้าไม่ไหวกินกลับไปกลับมาก่อน กิเลสยังมีอยู่ มันยังชอบอยู่ หรือเหตุปัจจัยอะไรก็แล้วแต่ มันไม่ไหว กินกลับไปกลับมาระหว่างพืชกับสัตว์ก่อน ระหว่างอาหารไม่เบียดเบียนกับอาหารเบียดเบียน เราบำเพ็ญไปเรื่อย ๆ แล้ววันใดวันหนึ่งเราจะหลุดพ้นจากตัวก่อพิษได้จากอาหารเบียดเบียนได้ เราจะก้าวไปสู่อาหารไม่เบียดเบียน ไม่กินเนื้อสัตว์ดีที่สุด นมสัตว์ไม่กินดีที่สุด ถ้าจะกินนมให้กินน้ำนมธัญพืชดีที่สุดต่อทุกอายุ นมธัญพืชทำไม่ยาก

วิธีทำนมธัญพืช เอาข้าวสารมา ๑ ส่วน เอาถั่วหลากหลายชนิดมา ๑ ส่วน ถั่วชนิดเดียวหรือหลากหลายชนิดก็ได้ที่เหมาะสมกับเรา เอามา ๑ ส่วน เอามาเสร็จล้างให้สะอาดแช่น้ำ เอาสองอย่างแช่น้ำด้วยกัน ๔ ชั่วโมง ถึง ๑๒ ชั่วโมง เอามาล้างให้สะอาด แล้วก็ปั่นใส่น้ำ ๘-๑๐ เท่า หรือความเข้มข้นมากน้อยกว่านั้นแล้วแต่เราต้องการ เอามาปั่นแล้วเทใส่ผ้าขาวบางคั้นเอาแต่น้ำ เอาไปต้มใช้ไฟกลาง ๆ พอต้มเสร็จใส่เกลือเล็กน้อย น้ำตาลเล็กน้อย ก็จะได้น้ำนมธัญพืชที่ดีที่สุดในโลก ผมทดลองมาแล้ว กินแล้วแข็งแรงที่สุด เราทำได้ ดีกว่านมวัว ท่านใดที่ดูแลสุขภาพให้แข็งแรง กินมังสวิรัติบริสุทธิ์ได้ กินอาหารสุขภาพไม่มีเนื้อสัตว์ได้เลยดีที่สุด กินถูกสมดุลร้อนเย็นดีที่สุด

แต่ถ้าเราหาอาหารไม่ได้ในวิถีชีวิตของเรา บางครั้งเราจะทำอย่างไร

เราสามารถใช้เจเขี่ยได้ คืออาหารทั่วไปเราเขี่ยเนื้อสัตว์ออก เขี่ยผักเข้ามา เรากินผักกินน้ำแกงเราทำได้ แต่อย่าไปเขี่ยเจออก เจเขี่ยไม่ใช่เขี่ยเจ ไม่ใช่เขี่ยผักออก เขี่ยเนื้อเข้า มันกลับหัวไปคนละเรื่อง ต้องเขี่ยเนื้อออก เขี่ยผักเข้า ให้พกถั่วไป เรากินถั่วไม่มากหรอกวันหนึ่ง ๑-๕ ช้อนแกง ต่อ ๑ วัน จะมากน้อยแค่ไหนก็ดูพลังชีวิตของเราเป็นหลักเราพกถั่วไป ถั่วชนิดเดียวหรือหลาก-

หลายชนิดก็ได้ มีขายมากมาย ถั่วเขียว ถั่วลิสงต้มก็ได้ เราสามารถใช้ถั่วแทนเนื้อสัตว์ได้ ถั่วที่มีประสิทธิภาพสูงที่สุดในประเทศไทยคือ ถั่วเขียว ถั่วลิสง

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า อะไรก็ตามที่เกิดได้ง่ายในเมืองนั้นๆ สิ่งนั้นเป็นประโยชน์ที่สุด

อ่อมแซบ ผักบุ้งก็เกิดง่าย พืชอื่นๆ ก็เหมือนกัน ถ้าเกิดง่าย เขาจะมีคุณค่าสูงที่สุดในชีวิต พืชอะไรก็ตามที่เกิดง่ายหมายถึงว่า เขากอร์ปก่อเป็นชีวิตเขาง่าย เวลากินลงไปเขาจะกอร์ปก่อเป็นชีวิตเราได้ง่าย เวลากินลงไปธาตุหรือพลังเหล่านั้นจะเป็นชีวิตที่แข็งแรงคือเขาจะสามารถแข็งแรงได้ง่ายทุกสถานการณ์ สถานการณ์ไหนเขาก็เกิดง่ายๆ อันนั้นแหละยิ่งดี เพราะฉะนั้นพืชอะไรที่เกิดได้ง่ายในเมืองไหนก็ตาม พืชนั้นเป็นประโยชน์ที่สุด ถั่วเขียว ถั่วลิสง จึงดีที่สุด ถั่วเขียวมีฤทธิ์เย็น ถั่วลิสงมีฤทธิ์ร้อน ตรวจร้อนเย็นให้ดีเราก็ดูสัดส่วนขนาดไหนที่พลังเต็มที่สุดและเราก็ใช้ถั่วอื่นๆ เติมเต็มกันเข้าไปหมุนเวียนกัน ส่วนตัวผมเองกินถั่วเขียวกับถั่วลิสงเป็นหลักก่อน เพราะว่ามีพลังมากที่สุด ถั่วอื่นก็เหมือนกัน ถ้าเรามีเราก็หมุนเวียนกัน ไขมันที่ดีที่สุดคือไขมันจากถั่วลิสง แต่ต้องปริมาณพอดี ถ้ามากเกินไปมันเกินก็จะเป็นพิษ กินพอดีพลังเต็มที่ดีที่สุด น้ำมันจากถั่วลิสง จากเนื้อมะพร้าวดีที่สุด ยิ่งไม่แปรรูปเลยยิ่งดี เวลาเราจะลดการทานเนื้อสัตว์ให้เราทำอย่างนี้ เราบำเพ็ญไปเรื่อยๆ เราเห็นคุณค่าเห็นประโยชน์ บารมีเต็มรอบ เราก็จะสามารถหยุดการทานเนื้อสัตว์ได้ แต่ช่วงหนึ่งเราเขี่ยก่อนก็ได้ หรือจำเป็นในบางครั้งบางคราว ก็ใช้เจเขี่ยได้ เขี่ยเนื้อออกเขี่ยผักเข้า เขี่ยน้ำแกงเข้า ใช้ถั่วแทนเนื้อสัตว์เท่านั้นแหละ ชีวิตท่านจะดีขึ้นเลย มันมหัศจรรย์ใช้วิธีนี้ได้หรือท่านใดที่ไม่ไหวจริงๆ. กินนมไปกินไข่ไปมันไม่ไหวจริงๆ. ก็กินสิ่งเหล่านี้ไป สัตว์ใหญ่กินให้น้อย แม้แต่สัตว์เล็กก็ตามทานน้อยๆ.พยายามทานถั่วเพิ่มเข้าไป

พิษกับฤทธิ์ต่างกันอย่างไร

พิษเย็นพิษร้อนกับฤทธิ์เย็นฤทธิ์ร้อน มีความต่างกัน ***ฤทธิ์คือมันยังเป็นประโยชน์ต่อชีวิตอยู่ ส่วนพิษมันไม่เป็นประโยชน์แต่เป็นโทษต่อชีวิต*** อย่างที่ยุโรปอเมริกาเป็นเมืองหนาว เขานิยมกินตัวที่มีพิษร้อน โรคก็เต็มไปหมด ความจริงแล้วเขากินฤทธิ์ร้อนมากขึ้นลดฤทธิ์เย็นไปหน่อยเขาจะแข็งแรงดีใช่ไหม แต่เขากินแต่พิษร้อนเป็นส่วนใหญ่ โรคเยอะแยะไปหมด เบาหวาน ความดัน ไขมันและโรคต่างๆ เต็มไปหมด เขาก็ยังแก้ปัญหาไม่ได้ แสดงว่าไอ้ตัวพิษร้อนพวกนี้ไม่ได้ดับเย็นของอากาศ แสดงว่ามันไปก่อโรค

ทำอย่างไรที่จะเข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้องเรื่องการกินอาหารปรับสมดุล

หลายครั้งชีวิตผมได้ทดลองกับตัวเองและได้เก็บข้อมูลกับหลายท่าน สิ่งที่เราพบก็คือว่า

เวลาอากาศร้อน โดยทั่วไปอาหารที่เหมาะสมคือ เราควรกินฤทธิ์เย็นมากขึ้น ลดฤทธิ์ร้อนลง ในสัดส่วนที่พลังชีวิตเต็ม

ส่วนเวลาอากาศหนาวเย็น ให้ลดอาหารฤทธิ์เย็นลงแล้วเพิ่มอาหารฤทธิ์ร้อนขึ้นไปในสัดส่วนที่พลังชีวิตเต็ม

คนส่วนใหญ่จะเข้าใจผิดว่า เวลาอากาศหนาว จะต้องไม่กินอาหารหรือสมุนไพรฤทธิ์เย็น นั่นเป็นความเข้าใจผิด

เพราะอากาศหนาวเย็นไม่สามารถทำลายกรดและความร้อนอันเกิดจากการทำงานของร่างกายตลอดเวลา เนื้อเยื่อต่างๆ จะมีวัฏจักรเครบไซเคิลเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงาน จะเกิดของเสียขึ้น โดยทั้งพิษของกรดและความร้อนอันเกิดจากการเผาผลาญอาหารในเนื้อเยื่อทุกส่วนในร่างกาย จะไม่สามารถทำลายโดยอากาศเย็นได้ทั้งหมด อากาศเย็นนั้นลดพิษได้ส่วนหนึ่งเท่านั้น ไม่ได้มาก แต่พิษจากกรดและความร้อนดังกล่าวรวมทั้งพิษร้อนอื่น ๆ นั้นจะถูกทำลายด้วยอาหารและสมุนไพรฤทธิ์เย็นเป็นหลัก เพราะฉะนั้น ต่อให้อากาศเย็นก็ยังต้องกินอาหารและสมุนไพรเย็น แต่ลดน้อยลง เพิ่มฤทธิ์ร้อนเข้าไปในสัดส่วนที่พลังชีวิตเต็มคนจึงจะแข็งแรง ไม่เช่นนั้นจะไม่แข็งแรง เราเพิ่มฤทธิ์ร้อนได้ในอากาศเย็น แต่อย่าไปเพิ่มพิษร้อน พิษร้อนไม่ช่วยให้อุ่น พิษร้อนช่วยให้ร้อนไม่ได้ช่วยให้อุ่น ช่วยให้เป็นโรคร้อนเกินเขาไม่ได้ช่วยให้อุ่น ตัวอย่างเช่น อากาศหนาวเย็นเราก็ไม่กินสมุนไพรฤทธิ์เย็น ไม่กินเลย กินแต่พิษร้อน ร้อนแทบตาย จะเกิดอาการทั้งร้อนและหนาว ทำไมร้อนเพราะมันเป็นพิษร้อน ทำไมหนาวเพราะชีวิตเราเสียพลังมาขับพิษร้อนนี้ออกและเสียพลังไปสู้กับอากาศเย็นเราก็หมดพลัง พอหมดพลังไม่มีแรงผลิตพลังงานความร้อนมาสู้กับความเย็น เรายิ่งหนาว ทั้งหนาว ทั้งร้อน ใครกินพิษร้อนแล้วไปเจออากาศหนาวเข้าซวยเลย ชีวิตจะทั้งร้อนและหนาว หนาวก็หนาว ร้อนก็ร้อน ข้างในร้อน ๆ เจออากาศข้างนอกหนาว ๆ ไม่รู้จะอธิบายอย่างไรมันสู้ไม่ได้ มันจะสู้อากาศหนาวไม่ได้ถ้าไม่เชื่อ อากาศหนาว ๆ ไปลองกินพิษร้อน แม้แต่อากาศหนาวเราไม่กินพิษร้อน เรากินฤทธิ์ร้อนก็เหมือนกันแต่เราไม่ทรมานเท่ากับกินพิษร้อน อากาศหนาวกินฤทธิ์ร้อนอย่างเดียว จะพบกับสภาพร้อนก็ร้อนหนาวก็หนาว คือไม่ช่วยให้เราอุ่นเพราะอะไร เพราะร้อนเกินกระบวนการเผาผลาญอาหารจะได้กรดและความร้อนที่เป็นพิษชั้นแรก กรดและความร้อนที่เกิดขึ้นนี้ไม่มีสมุนไพรหรืออาหารฤทธิ์เย็นกำจัดออกไป เราก็จะร้อนทรมาน แต่ก็หนาวเพราะเราต้องเสียพลังในการขับพิษร้อนเย็นไม่สมดุล เราเสียพลังในการขับพิษตัวกรดและความร้อนที่เกิดจากการเผาผลาญ ก็จะสู้อากาศหนาวได้ไม่ดี ชีวิตจะสู้อากาศหนาวหรืออากาศร้อนได้ดีเมื่อเรามีพลังมากที่สุด จำไว้ว่า ไม่ได้หมายความว่าเรามีธาตุที่มันโต่งร้อนโต่งเย็น เราจะสู้กับอากาศร้อนหรืออากาศเย็นได้มากที่สุด เมื่อเรามีพลังมากที่สุด เราต้องได้สิ่งที่สมดุลร้อนเย็น เราจึงจะมีพลังมากที่สุด แล้วพลังชีวิตจะผลิตพลังงานมาสู้กับอากาศร้อนอากาศเย็น ถ้าอากาศเย็นเขาผลิตความร้อนมาเพื่อให้ร่างกายอบอุ่นและมาเป็นความทนต่ออากาศเย็นเมื่อรวมทั้งดันเอาความเย็นออกอากาศร้อนก็สร้างพลังงานทนต่ออากาศร้อนและดันพลังงานพิษร้อนออก มันต้องเป็นพลังในชีวิตเรามันถึงจะเป็นตัวที่สู้กับอากาศร้อนหรืออากาศเย็นได้ ทีนี้พอตอนอากาศเย็นนะ ให้เรากินแต่ฤทธิ์ร้อนเข้าไปจะเกิดอาการอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง เช่น ทั้งร้อนทั้งหนาว ทั้งเพลียทั้งเมื่อย ปวดเมื่อยตามเนื้อตัว ริมฝีปากแตก ปากเป็นแผล ถ่ายร้อน ท้องผูก ผายลมเหม็น ผื่นขึ้น มันก็เป็นอาการร้อนเกินต่าง ๆ เกิดขึ้นเต็มไปหมดเลย อย่างนี้เป็นต้น พอเราจับได้อย่างนี้ แสดงว่าสิ่งที่เรากินไม่มีประโยชน์แต่เป็นโทษแล้ว แบบนี้แปลว่ามันไม่สมดุล เราก็กินอาหารและสมุนไพรฤทธิ์เย็นคู่เข้าไป เรากินอาหารและสมุนไพรฤทธิ์เย็นกินไปก่อน กินไปเรื่อย ๆ. จนมันเริ่มกลืนยาก พอมันเริ่มกินยากแปลว่ามันพอแล้ว ชีวิตพอแล้วเราค่อยกินตัวฤทธิ์ร้อนเข้าไป พอกินเข้าไปแบบนี้สบายเลย ร้อนก็ไม่ร้อน หนาวก็สู้ได้ พลังก็เต็ม อาการไม่สบายต่าง ๆ หายไปหมด ริมฝีปากก็ไม่แตก แต่กินผิดริมฝีปากแตก สบายตัว แล้วส่วนประกอบอื่นมันจะ

ค่อยๆดีขึ้นตามไปด้วยก็จะเข้าใจชัดว่ายังไง อาหารและสมุนไพรฤทธิ์เย็นชีวิตก็ยังจำเป็นต้องใช้เป็นตัวดับกรดและความร้อนต่างๆในร่างกาย ริมฝีปากแตกยังไม่เข้าท่าหรอก ปากเป็นแผล ไม่เข้าท่าหรอก ส้นเท้าแตกแก้ยากถ้าพลังชีวิตไม่ดีจริงแก้ยาก ปรับสมดุลดีๆ แล้วมันจะไม่แตก อย่างน้อยต้องกำลังเต็ม ธรรมชาติชีวิตต้องการทั้งร้อนและเย็น โดยธรรมชาติจะมีบางคนต้องการเย็นอย่างเดียว บางคราวต้องการร้อนอย่างเดียวบางคราวแต่โดยส่วนใหญ่ คนส่วนใหญ่ต้องการทั้งร้อนและเย็น แต่สัดส่วนแตกต่างกันไป โดยค่ารวมคนส่วนใหญ่ต้องการเย็นมาก ต้องการร้อนน้อยแล้วมันจะสังเคราะห์พอดีกับชีวิต จะมีบางคราวที่บางช่วงต้องการร้อนมากหน่อย เย็นน้อยหน่อย

กินตามฤดูกาล

ฤดูร้อน ต้องกินฤทธิ์เย็นมากกินฤทธิ์ร้อนน้อยกว่า

ฤดูหนาว ต้องกินฤทธิ์เย็นน้อยลงเพิ่มกินฤทธิ์ร้อนมากขึ้น ให้สัดส่วนที่พลังชีวิตเต็ม อันนี้จะบอกไม่ได้ว่าเท่าไร ท่านต้องดูตัวเอง ว่าท่านต้องกินเท่าไร ให้ท่านกินอาหารฤทธิ์เย็นไปก่อนจนมันกินยากแปลว่ามันพอแล้ว เราก็กินอาหารฤทธิ์ร้อนเข้าไป ในหน้าหนาวต้องทำอย่างนั้น ในหน้าร้อนมันชัดเจนอยู่แล้ว แต่ละคนจะได้ปฏิบัติตัวได้ถูกต้อง อาหารไร้สารพิษดีที่สุดแล้วช่วยกันกำจัดขยะ ถ้าไม่ช่วยกันกำจัดพิษมันก็จะซึมเข้าไปในอาหารทั้งหมด สุดท้ายกระบวนการกำจัดขยะที่ปลายเหตุทั้งหมดก็จะปล่อยสารพิษมาสู่คน มาสู่พืชผักและอาหาร จะทำให้อาหารเป็นพิษอย่างน่ากลัว อาหารไร้สารพิษดีที่สุด เรามีวิธีการลดพิษสารเคมีในพืชผักผลไม้ให้เหลือน้อยที่สุด เช่น แช่ด้วยน้ำซาวข้าวหรือถ่าน ๓-๕ ก้อน หรือเกลือ ๓ ช้อนแกงต่อน้ำ ๑๐-๒๐ ลิตร แล้วแช่ผักผลไม้ลงไปประมาณ ๑๐-๒๐ นาทีขึ้นไป ก็ลดพิษได้ดี

วิธีการปรุงอาหาร

ปรุงรสประมาณ ๓๐ เปอร์เซ็นต์ จากที่เคยปรุง ลดหรืองดเนื้อสัตว์ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ **ใช้เกลือเป็นหลักในการปรุง เกลือเป็นความเค็มที่ดีที่สุดในโลก**

ในกรณีร่างกายธรรมดาถึงร้อน อากาศธรรมดาถึงร้อน ให้ใช้ไฟกลางแค่พอสุก

ถ้าร่างกายเย็น อากาศหนาวเย็น ให้ใช้ไฟแรงตั้งไฟนาน อุ่นซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ ร่างกายก็จะมีพลัง

พลังงานความร้อนของไฟมีผลต่อคุณสมบัติของอาหาร เชื้อเพลิงที่ดีที่สุดคือฟืนหรือถ่าน จะทำให้แข็งแรงมากที่สุด รองลงมาคือเตาแก๊ส รองลงมาเป็นหม้อหุงข้าวไฟฟ้า กระทะไฟฟ้า เครื่องปิ้งย่างไฟฟ้า แย่ที่สุดเป็นไมโครเวฟมีพิษมากที่สุด ไม่ใช้ได้จะดีที่สุด ถ้าจำเป็นต้องใช้ก็นานๆ ครั้ง เพราะคลื่นของไมโครเวฟจะทำให้อาหารอยู่ในรูปที่เป็นพิษต่อชีวิต ควรฝึกการรับประทานอาหารตามลำดับ ทานสมุนไพรฤทธิ์เย็น ผลไม้และผักก่อน เพราะสมุนไพรผักผลไม้ค่ารวมเขามีฤทธิ์เย็นเมื่อเทียบกับข้าวพร้อมกับ ซึ่งจะสมดุลกับร่างกายที่ร้อน พลังชีวิตจะหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อย เพื่อนำไปเป็นพลังชีวิต เมื่อร่างกายเย็นลง การรับประทานข้าวพร้อมกับซึ่งมีฤทธิ์ร้อนขึ้น ก็จะสมดุลกับร่างกายที่เย็น พลังชีวิตจะหลั่งน้ำย่อยออกมาย่อย เพื่อนำไปเป็นพลังของชีวิต เราก็จะรู้สึกเบาสบายมีกำลัง ร่างกายแข็งแรงโรคลดลง

การก่อตั้งสถาบันวิชชาราม

วันอาทิตย์ที่ ๒๐ มีนาคม ๒๕๕๘ เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๗.๓๐ น.
ณ พุทธสถานสันติอโศก เขตบึงกุ่ม กรุงเทพมหานคร

ผู้เข้าร่วมประชุม มีวิชชาจารย์ คณะทำงานการศึกษาจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม และประชาชนผู้สนใจทั่วไป ร่วมประชุม รวมจำนวน ๘๒ ท่าน โดยมี ดร.ใจเพชร กล้าจน วิชชาธิการบดีและประธานกรรมการมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย เป็นประธานที่ประชุมปัญญาตรี โท เอก นี้

การประชุมการจัดตั้งสถาบันการศึกษา "สถาบันวิชชาราม" ในครั้งนี้ เป็นการรวมพลคนดีที่จะได้มาร่วมแรงบุญครั้งสำคัญ อันประกอบด้วย คณะวิชชาจารย์ ทั้งที่เป็นนักปฏิบัติธรรมและหรือนักวิชาการที่มีความเชี่ยวชาญในสายงานวิชาชีพและวิชาการในด้านต่างๆ กว่า ๒๕ ท่านที่ได้เข้าร่วมประชุมให้คำแนะนำปรึกษาและนำเสนอในข้อคิดเห็นประเด็นต่างๆ ที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม โดยร่วมกับมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย และเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม นำโดย ดร. ใจเพชร กล้าจน (อ.หมอเขียว) ประธานมูลนิธิฯ ที่ทุกท่านจะจับมือร่วมกันในการทำการศึกษาในแนวใหม่ของโลก แนวโลกุตระ ที่ใช้หลักพุทธธรรมและปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เป็นกรอบและแนวคิดในการจัดการเรียนการศึกษาในระดับปัญญาตรี โท เอก ที่จะเป็นการพัฒนาและการสร้างสรรงานด้านการศึกษาที่จะเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์และการพัฒนาคุณภาพชีวิต ที่จะนำไปสู่ความสมดุลและความผาสุกที่ยั่งยืนของทุกชีวิตทั้งในทางธรรมและทางโลก

สถาบันวิชชาราม

เปิดการศึกษานอกระบบและการศึกษาตามอัธยาศัย ระดับอุดมศึกษา ปัญญาตรี โท เอก หลักสูตร "จิตอาสาวิถีธรรม" ***สาขา...*** *(ตามความสนใจที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม)*

ปรัชญาการศึกษาของสถาบันวิชชาราม

"ธรรมะเด่น เน้นฐานงาน ชาญวิชา"

วิสัยทัศน์

"ชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจคึงาม จิตใจเป็นสุข"

การศึกษาของสถาบันวิชชาราม มุ่งจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ชีวิตได้รับธรรมะอันเป็นความผาสุกที่แท้จริงของชีวิต โดยดำเนินไปพร้อมกับการพึ่งตนและเกื้อกูลผู้อื่นด้วยการทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ซึ่งดำเนินการร่วมกับหมู่มิตรดีสหายดีในสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี แล้วนำธรรมะ กิจกรรมการงานและองค์ประกอบดังกล่าว มาทำการศึกษาเรียนรู้เชิงวิชาการ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องการศึกษาที่มีประโยชน์เลิศยอดที่สุดของชีวิต ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ "อนุตตริยสูตร" ข้อ ๓๐๑ ว่า "... ก็สิกขานุตตริยะเป็นอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลบางคนในโลกนี้ ย่อมศึกษาศิลปะเกี่ยวกับช้างบ้าง ม้าบ้าง รถบ้าง ธนูบ้าง ดาบบ้าง หรือศึกษาศิลปชั้นสูงชั้นต่ำ ย่อมศึกษาต่อสมณะหรือพราหมณ์ผู้เห็นผิด ผู้ปฏิบัติผิด ดูกรภิกษุทั้งหลาย การศึกษานี้มีอยู่ เราไม่กล่าวว่า ไม่มี ก็แต่ว่าการศึกษานั้นเป็นการศึกษาที่เลว ... ดูกรภิกษุทั้งหลาย ส่วนผู้ใดมีศรัทธาตั้งมั่น มีความรักตั้งมั่น มีศรัทธาไม่หวั่นไหว มีความเลื่อมใสยิ่ง ย่อมศึกษาอธิศีลบ้าง อธิจิตบ้าง อธิปัญญาบ้าง ในธรรมวินัยที่พระตถาคตประกาศแล้ว การศึกษานี้ยอดเยี่ยมกว่าการศึกษาทั้งหลาย ย่อมเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกและความร่ำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน...

ทุกชีวิตล้วนต้องการความผาสุกที่ยั่งยืน พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ละเหตุทุกข์ได้เป็นสุขในที่ทั้งปวง" (ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท. ๒๕/๕๘), "ละทุกข์ทั้งปวงได้เป็นความสุข" (ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปท. ๒๕/๓๓) จะเห็นได้ว่า ความผาสุกตามหลักของพระพุทธเจ้า เกิดจากการละเหตุของทุกข์ได้และการไม่มีทุกข์ก็คือความสุข และพระพุทธเจ้าก็ยืนยันว่า การศึกษาอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ที่ถูกตรงนั้น จะทำให้ทุกข์ดับ และเกิดความสุขขึ้น ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกชีวิตต้องการ

การปฏิบัติธรรมของพุทธนั้น จะสร้างประโยชน์ตนและประโยชน์ท่านไปพร้อม ๆ กัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "... ดูกรภิกษุทั้งหลายอีกข้อหนึ่งอริยสาวกย่อมพิจารณาเห็นดังนี้ว่าบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ (ความรู้ความเห็นความเข้าใจ) ประกอบด้วยธรรมคาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมคาเช่นนั้น ดูกรภิกษุทั้งหลายก็บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบด้วยธรรมคาอย่างไร ดูกรภิกษุทั้งหลาย ธรรมคานี้ของบุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ คืออริยสาวกถึงความขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสพรหมจารีโดยแท้ ถึงอย่างนั้นความเพ่งเล็งกล้าในอธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขาของอริยสาวกนั้นก็มีอยู่ เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วยชำเลืองดูลูกด้วยฉะนั้น อริยสาวกนั้นย่อมรู้ชัดอยู่อย่างนี้ว่า บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิประกอบ ด้วยธรรมคาเช่นใดถึงเราก็ประกอบด้วยธรรมคาเช่นนั้น นี้ญาณที่ 5 เป็นอริยะเป็นโลกุตระไม่ทั่วไปกับพวกปุถุชนอันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว ..." (ม.มู. ๑๒/๕๔๗)

ประโยชน์ตน คือการปฏิบัติอธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกขา (เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วย) เป็นหลักธรรมที่ชำระกิเลสโลภโกรธหลง(อุปกิเลส ๑๖)ให้ลดคลง ทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสใน ที.ปา. ๑๑/๕๓ ถึง**ประโยชน์ตนว่า "ผู้ใดเป็นภิกษุสิ้นกิเลสและอาสวะแล้วอยู่จบพรหมจรรย์แล้วมีกิจที่ควรทำทำเสร็จแล้ว ได้วางภาระเสียแล้ว ลุถึงประโยชน์ของตนแล้ว สิ้นเครื่องเกาะเกี่ยวในภพแล้ว หลุดพ้นไปแล้วเพราะรู้โดยชอบ ผู้นั้นปรากฏว่าเป็นผู้เลิศกว่าคนทั้งหลายโดยชอบธรรมแท้"** ส่วน**ประโยชน์ท่านคือขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อน สหพรหมจารี** (ชำเลืองดูลูกด้วย) ซึ่งก็คือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น เป็นสภาพที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "พรหมจรรย์นั้นจะพึงเป็นไป เพื่อ

เกื้อกูลแก่ชนเป็นอันมาก เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก เพื่ออนุเคราะห์แก่ชาวโลก ..." (ที.ปา.๑๑/๑๐๘) สภาพจิตแห่งพุทธธรรม จึงเป็นสภาพที่ตนเองพ้นทุกข์ด้วยและเกื้อกูลสร้างประโยชน์สุขให้กับมวลมนุษยชาติไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งเป็นคุณค่าประโยชน์สูงสุดต่อตนเองและมวลมนุษยชาติ

คำตรัสของพระพุทธเจ้าข้างต้นสัมพันธ์กับหลักเศรษฐกิจพอเพียงซึ่งเป็นปรัชญาหรือแนวคิดที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราชทรงมีพระราชดำรัสให้ดำรงชีวิตตามหลักทางสายกลาง พอประมาณ มีเหตุผล มีภูมิคุ้มกัน ด้วยเงื่อนไขความรู้ (รอบรู้ รอบคอบ ระมัดระวัง) และเงื่อนไขคุณธรรม (ซื่อสัตย์ สุจริต ขยัน อดทน สติปัญญา แบ่งปัน) เพื่อให้เกิดสภาพชีวิต เศรษฐกิจ สังคม และสิ่งแวดล้อมสมดุล มั่นคง และยั่งยืน

ดังตัวอย่าง ข้อความต่าง ๆ จากพระราชดำรัสดังต่อไปนี้

"ความเจริญนั้นมักจำแนกกันเป็นสองอย่าง คือ ความเจริญทางวัตถุอย่างหนึ่งและความเจริญทางจิตใจอีกอย่างหนึ่ง ยิ่งกว่านั้น ยังเห็นกันว่า ความเจริญอย่างแรกอาศัยหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์เป็นปัจจัยสร้างสรรค์ ส่วนความเจริญอย่างหลังอาศัยศิลปะศีลธรรมจรรยาเป็นปัจจัย แท้จริงแล้วความเจริญทางวัตถุกับความเจริญทางจิตใจก็ดี หรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์กับทางด้านศิลปะศีลธรรมจรรยาก็ดี มิใช่สิ่งที่จะแยกออกจากกันให้เด็ดขาดได้ ทั้งนี้เพราะสิ่งที่เราพยายามจะแยกออกจากกันนั้นมีมูลฐานที่เกิดอันเดียวกัน คือ "ความจริงแท้" ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ ถึงจะพยายามแยกกันอย่างไร ๆ ที่สุดก็จะรวมลงสู่กำเนิดจุดเดียวกัน แม้แต่จุดประสงค์ก็จะลงสู่จุดเดียวกัน คือ ความสุขความพอใจของทุกคน" (พระบรมราโชวาทวันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๒๐)

"แม้ปัจจุบันโลกเราจะวิวัฒนาการก้าวหน้าไปเพียงใดก็ตาม แต่ปัญหาต่าง ๆ ก็มิได้เปลี่ยนแปลงไปเพียงแต่มีตัวอย่างทั้งดีและไม่ดีปรากฏให้เห็นเด่นชัดมากกว่าแต่ก่อน ดังนั้นบุคคลผู้สามารถประคับประคองตนให้อยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข จึงต้องมีความเข้มแข็งยิ่งขึ้นที่จะยึดมั่นปฏิบัติมั่นตามแบบอย่างที่พิจารณารู้ชัดด้วยปัญญาแล้วว่า เป็นทางแห่งความดี ความเจริญ ไม่ปล่อยตัวปล่อยใจให้มัวเมา หลงผิดไปในทางเสื่อมเสีย พร้อมกันนั้นก็ต้องมีสติกำกับอยู่ตลอดเวลาที่จะไม่ให้ประพฤติปฏิบัติผิดพลาด ด้วยความประมาทพลั้งเผลอ เหตุนี้การแก้ไขปัญหาและพัฒนาสังคม นอกจากจะมุ่งสงเคราะห์ทางด้านฐานะความเป็นอยู่แล้ว จึงควรได้พัฒนาบุคคลเป็นข้อใหญ่ด้วย เพราะถ้าบุคคลซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญของสังคม มีความเข้มแข็งและมีสติปัญญาที่จะพิจารณาเลือกเฟ้นสิ่งที่ควรและไม่ควรปฏิบัติปัญหาต่าง ๆ ในสังคม ก็จะบรรเทาลง และสังคมส่วนรวมย่อมจะมีโอกาสพัฒนาให้ก้าวหน้าได้โดยไม่ยากนัก" (พระราชดำรัส วันที่ ๒๕ เมษายน ๒๕๓๙)

"ความสุขความเจริญอันแท้จริง อันควรหวังนั้น เกิดขึ้นได้จากการกระทำและการประพฤติที่เป็นธรรม มีลักษณะสร้างสรรค์ คืออำนวยผลที่เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัว แก่ผู้อื่น ตลอดถึงประเทศชาติโดยส่วนรวมด้วย" (พระบรมราโชวาท วันที่ ๑๒ กรกฎาคม ๒๕๑๘)

"เราเลยบอกว่า ถ้าจะแนะนำก็แนะนำได้ ต้องทำแบบ "คนจน" เราไม่เป็นประเทศร่ำรวยเรามีพอสมควรพออยู่ได้ แต่ไม่เป็นประเทศที่ก้าวหน้าอย่างมาก เพราะถ้าเราเป็นประเทศก้าวหน้าอย่างมาก ก็จะมีแต่ถอยหลัง ประเทศเหล่านั้นที่เป็นประเทศที่มีอุตสาหกรรมก้าวหน้าจะมีแต่ถอยหลัง และถอยหลังอย่างน่ากลัว แต่ถ้าเรามีการบริหารแบบเรียกว่าแบบ "คนจน" แบบไม่ติดกับตำรามากเกินไป ทำอย่างมีสามัคคีนี่แหละ คือ เมตตากันก็จะอยู่ได้ตลอดไป คนที่ทำงานตามวิชาการ จะต้องดูตำรา เมื่อพลิกไปถึงหน้าสุดท้ายแล้ว ในหน้าสุดท้ายนั้น เขาบอก "อนาคตยังมี" แต่ไม่บอกว่าให้ทำอย่างไร ก็ต้องปิดเล่มคือปิดตำรา ปิดตำราแล้ว ไม่รู้จะทำอะไร ลงท้ายก็ต้องเปิดหน้าแรกใหม่

เปิดหน้าแรกก็เริ่มต้นใหม่ ถอยหลังเข้าคลอง แต่ถ้าเราใช้ ตำราแบบ "คนจน" ใช้ความอะลุ่มอล่วยกัน ตำรานั้นไม่จบ เราจะก้าวหน้าเรื่อย ๆ" (พระราชดำรัส วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๔)

"Our Loss Is Our Gain ก็แปลว่า ขาดทุน คือเป็นการได้กำไรของเรา หรือการขาดทุนของเรา เป็นการได้กำไรของเรา ท่านนักเศรษฐกิจคงร้องว่า ไม่ใช่ แต่ว่าเป็นไปอย่างนั้น ก็เห็นว่านักเศรษฐกิจก็ยิ้ม ยิ้ม ๆ ว่าอะไร? พูดอย่างนี้ "การขาดทุนของเรา เป็นการได้กำไรของเรา" หรือเราได้กำไร แต่พูดภาษาอังกฤษมันสั้น

กว่า งั้นก็ต้องขยายว่าภาษาอังกฤษเป็นอย่างไร? ภาษาอังกฤษ Our หมายความว่า ของเรา Our Loss .. Loss ก็การเสียหาย, การขาดทุน Our Loss Is .. Is ก็เป็น Our Loss Is Our .. Our ก็คือของเรา "Our Loss Is Our Gain" ..Gain ก็คือกำไรหรือที่ได้ ส่วนที่เป็นรายรับก็ตกลงบอกกับเขาว่า "Our Loss Is Our Gain" ขาดทุนของเราเป็นกำไรของเรา หรือว่า เราขาดทุน เราก็ได้กำไร เวลาพูดไปแล้วเขาก็บอกว่า "ขอย้ำ ขอซ้ำอีกที" ก็พูดซ้ำอีกที เขาก็นั่งเฉยไปอีก ก็หมายความว่าต้องการการอธิบาย เราก็อธิบาย อธิบายว่าถ้าเราทำอะไรที่เป็นการกระทำแล้ว ก็เราเสีย แต่ในที่สุดก็ ได้ที่เราเสียนั้นมันเป็น "การได้"... (พระราชดำรัส วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๓๔)

"อันนี้ก็ความหมายอีกอย่างของเศรษฐกิจ หรือระบบพอเพียง เมื่อปีที่แล้ว ตอนที่พูดพอเพียง แปลในใจแล้วก็ได้พูดออกมาด้วย ว่าจะแปลเป็น Self-sufficiency (พึ่งตนเอง) ถึงได้บอกว่าพอเพียงแก่ตนเอง แต่ความจริงเศรษฐกิจพอเพียงนี้กว้างกว่า Self-sufficiency คือ Self-sufficiency ผลิตอะไร มีพอที่จะใช้ ไม่ต้องไปขอซื้อคนอื่น อยู่ได้ด้วยตนเอง (พึ่งตนเอง)" (พระราชดำรัส วันที่ ๔ ธันวาคม ๒๕๔๑)

"สมมุติว่าเดี๋ยวนี้ไฟดับ ถ้าไม่มีเศรษฐกิจพอเพียง เวลาไฟดับ ไฟฟ้านครหลวงหรือไฟฟ้าฝ่ายผลิตเขาดับหมดจะพังหมด ทำอย่างไร ที่ที่ต้องใช้ไฟฟ้าก็ต้องแย่ไป บางคนในต่างประเทศเวลาไฟดับ เขาฆ่าตัวตาย แต่ของเรา ไฟดับจนเคยชิน เราไม่เป็นไรเมื่อไฟดับ หากมีเศรษฐกิจพอเพียง ไม่เต็มที่ ถ้าเรามีเครื่องปั่นไฟ ก็ใช้เครื่องปั่นไฟหรือ ถ้าขั้นโบราณกว่า มืดก็จุดเทียน คือมีทางที่จะแก้ปัญหาเสมอ ฉะนั้นเศรษฐกิจพอเพียงนี้ มีเป็นขั้น ๆ แต่จะบอกว่าเศรษฐกิจพอเพียงนี้ ให้พอเพียงเฉพาะตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์นี่เป็นสิ่งที่ทำไม่ได้ จะต้องมีการแลกเปลี่ยน ต้องมีการช่วยกัน ถ้ามีการช่วยกันแลกเปลี่ยนกัน ก็ไม่ใช่พอเพียงแล้ว พอเพียงในทฤษฎีหลวงนี้คือให้สามารถที่จะดำเนินงานได้" (พระราชดำรัส วันที่ ๒๓ ธันวาคม ๒๕๔๒)

สถาบันวิชชาราม จึงจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต ไปสู่สภาพชีวิตพอเพียงเรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตเป็นสุข

กรอบแนวคิด

วิชชาจารย์สอนฟรี นักศึกษาเรียนฟรี สานพลังความดีของคนดีทั้งในและต่างประเทศ

ศึกษาฝึกฝนให้ตนมีสุขภาพดี มีธรรมะดี คือ ฝึกฝนเรียนรู้ในสิ่งที่เป็นประโยชน์ที่ตนต้องการฝึกฝนเรียนรู้ แล้วนำความถนัดความสามารถที่ตนเองมี ไปเสียสละช่วยเหลือผู้อื่น โดยทำไปพร้อมกับการลดกิเลสโลภโกรธหลงในตน (นิยยานิกธรรม ญาณที่ ๕) ซึ่งดำเนินการโดยประสานพลังกับหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี (อปริหานิยธรรม ๗ สาราณียธรรม ๖ พุทธพจน์ ๗ สัปปายะ ๗ ทุติยอัปปมาทสูตรที่ ๘) ควบคู่กับการปฏิบัติเหตุแห่งการวิมุติ ๕

นักศึกษานำเอาองค์ความรู้ที่ได้จากการฝึกฝนเรียนรู้ด้วยกระบวนการดังกล่าว มาเขียนเป็นงานวิชาการตีพิมพ์ในวารสารวิชาการ/ทำเป็นหนังสือเผยแพร่

โดยวิชชาจารย์ช่วยสอนการวิจัยและวิชาการต่างๆที่เกี่ยวข้อง ช่วยรับรององค์ความรู้/ผลงานดังกล่าว ช่วยแลกเปลี่ยนประสบการณ์ของการใช้ธรรมะในการทำความดีในสถานการณ์หรือองค์ประกอบต่างๆ ช่วยสอนองค์ความรู้ที่วิชชาจารย์ถนัดและนักศึกษาสนใจ ช่วยประสานส่วนที่เกี่ยวข้องตามองค์ประกอบ (บารมี) ของแต่ละท่าน

สิ่งใหม่ที่นักศึกษาจะได้ฝึกฝนเรียนรู้ คือ สัปปุริสธรรม ๗ และมหาปเทส ๔ ภายใต้สถานการณ์หรือองค์ประกอบต่างๆ และสภาวธรรมของตน เจริญขึ้นเป็นอย่างไร เกิดจากการปฏิบัติอย่างไร และประโยชน์ที่สังคมได้รับเป็นอย่างไร

ปัญญาตรี รับนักศึกษาจำนวนไม่จำกัด ระยะเวลาเรียน ๗ ปี โดยนักศึกษาไม่เกิน ๕ คน รวมกันทำวิทยานิพนธ์อย่างน้อย ๑ เล่ม

ปัญญาโท รับนักศึกษาจำนวนไม่จำกัด ระยะเวลาเรียน ๗ ปี โดยนักศึกษา ๑ คน ทำวิทยานิพนธ์อย่างน้อย ๑ เล่ม

ปัญญาเอก รับนักศึกษาจำนวนไม่จำกัด ระยะเวลาเรียน ๗ ปี โดยนักศึกษา ๑ คน ทำวิทยานิพนธ์อย่างน้อย ๑ เล่ม

เมื่อนักศึกษาได้ลงมือปฏิบัติจริง ก็แลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิชชาจารย์อย่างน้อย เดือนละ ๑ ครั้ง นักศึกษาที่อยู่ใกล้วิชชาจารย์ไปแลกเปลี่ยนเรียนรู้กับวิชชาจารย์ด้วยตนเอง แล้วถ่ายทอดทางทีวีออนไลน์หรือยูทูปให้ผู้ที่อยู่ไกลได้เรียนไปพร้อมในเวลาเดียวกันหรือเวลาใกล้เคียงกัน (ปรับได้ตามความเหมาะสม) และนักศึกษาทำรายงานสรุปสาระสำคัญ

วิชาหลัก

๑. ธรรมะจากพระไตรปิฎก

๒. เศรษฐกิจพอเพียง

๓. การแพทย์วิถีธรรม

๔. การวิจัยและบทความวิชาการ

๕. ประสบการณ์ของการใช้ธรรมะในการทำความดีในสถานการณ์หรือองค์ประกอบต่างๆ

๖. ภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับวิชาหลักและวิชาเลือก

วิชาเลือก

วิชาที่เป็นประโยชน์ที่นักศึกษาต้องการฝึกฝนเรียนรู้

เกณฑ์การจบการศึกษา

๑. อย่างน้อย สามารถถือศีล ๕ ลดหรือละหรือเลิกอบายมุข ลดหรือละหรือเลิกการรับประทานเนื้อสัตว์ (ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ในขณะอยู่ในสถาบันวิชชาราม ศูนย์ของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ส่วนในขณะที่อยู่นอกสถาบันวิชชาราม หรือนอกศูนย์ฯ ลดหรือละหรือเลิกการรับประทานเนื้อสัตว์) อัตตาไม่จัด (ไม่เอาแต่ใจตนเอง รับฟังและปฏิบัติตามมติของหมู่กลุ่มคนดี)

๒. สามารถปฏิบัติมงคล ๓๘ จนมีความผาสุกจากการเสียสละและลดกิเลสโลภโกรธหลง (อุปกิเลส ๑๖) ของตนได้มากกว่าก่อนเข้าศึกษา มีความก้าวหน้าในขีดที่ตนเอง คณะกรรมการสถาบันวิชชาราม และคณะกรรมการเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมระดับภาคและระดับประเทศรับรอง โดยรายงานผลการปฏิบัติการลดกิเลสโลภโกรธหลง (อุปกิเลส ๑๖) ซึ่งถือเป็นธัมมวิจัยในวิทยานิพนธ์ของนักศึกษาทุกคน

๓. มีหลักฐานผลงาน ในการเสียสละช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่คิดค่าตอบแทนใด ๆ มีปริมาณและคุณค่าที่คณะกรรมการสถาบันวิชชาราม และคณะกรรมการเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมระดับภาคและระดับประเทศ

รับรอง โดยในแต่ละภาคการศึกษา เข้าร่วมบำเพ็ญบุญกุศลในการช่วยเหลือผู้อื่นในค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมที่จัดโดยส่วนกลางทั่วประเทศ อย่างน้อย ๓ ค่ายขึ้นไป ค่ายละอย่างน้อย ๒ วันขึ้นไป และร่วมบำเพ็ญบุญกุศลต่อสาธารณชนในที่ต่างๆ อย่างน้อย ๑๒ วันขึ้นไป ต่อภาคการศึกษา

๔. มีระยะเวลาการศึกษา ๘๐ % ของรายวิชาหรือกิจกรรมบังคับ รวมระยะเวลาเรียนไม่น้อยกว่า ๗ ปี โดยแบ่งเป็น ๒ ภาคการศึกษา ภาคการศึกษาละ ๖ เดือน หรือคณะกรรมการสถาบันวิชชาราม และคณะกรรมการเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมระดับภาคและระดับประเทศรับรอง

๕. สอบผ่านรายวิชาหรือกิจกรรมบังคับ เช่น เข้าค่ายพระไตรปิฎก (แพทย์วิถีธรรม) อย่างน้อย ๒ ครั้งขึ้นไป ต่อปีการศึกษา และสอบผ่านข้อเขียน และการสัมภาษณ์จากคณะกรรมการสถาบันวิชชาราม และคณะกรรมการเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมระดับภาคและระดับประเทศรับรอง ในแต่ละภาคการศึกษา

๖. จัดทำวิทยานิพนธ์ที่เป็นการแก้ไขปัญหาในสถานการณ์จริง และได้ผลจริง และสอบผ่านการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์จากคณะกรรมการสอบ

๗. มีการตีพิมพ์บทความวิชาการที่สถาบันวิชชารามรับรอง อย่างน้อย ๑ บทความต่อปีการศึกษา

คุณสมบัติของนักศึกษา ปัญญาตรี โท เอก ทุกสาขา

๑. ถือศีล ๕ ลดหรือละหรือเลิกอบายมุข ลดหรือละหรือเลิกการรับประทานเนื้อสัตว์ (ไม่รับประทานเนื้อสัตว์ในขณะอยู่ในศูนย์ของเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม ส่วนในขณะที่อยู่นอกศูนย์ฯ ลดหรือละหรือเลิกการรับประทานเนื้อสัตว์) อัตตาไม่จัด (ไม่เอาแต่ใจตนเอง รับฟังและปฏิบัติตามมติของหมู่กลุ่มคนดี)

๒. มีความตั้งใจลดกิเลสโลภโกรธหลง (อุปกิเลส ๑๖) ของตน พร้อมกับฝึกเสียสละช่วยเหลือผู้อื่นโดยไม่คิดค่าตอบแทนใดๆ

๓. เข้าค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมหลักสูตร ๕ วันขึ้นไป อย่างน้อย ๑ ครั้ง

๔. เข้าค่ายพระไตรปิฎกจัดโดยมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย หลักสูตร ๕ วัน ขึ้นไป อย่างน้อย ๑ ครั้ง

๕. เคยฝึกเสียสละร่วมกับเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม หรือองค์กรที่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมรับรอง โดยมีการมาคบคุ้นในการฝึกเสียสละกับเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม อย่างน้อย ๑ ปีขึ้นไป

๖. บางคนอาจไม่มีคุณสมบัติบางข้อ แต่มีคุณสมบัติพิเศษที่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมหรือคณะกรรมการสถาบันวิชชารามรับรอง

๗. ผู้สมัครศึกษาในระดับปัญญาตรี ต้องจบ ม.๖ หรือเทียบเท่า ขึ้นไป

๘. ผู้สมัครศึกษาในระดับปัญญาโท ต้องจบปัญญาตรี สถาบันวิชชาราม หรือจบปริญญาตรี สาขาใดก็ได้ ของสถาบันการศึกษาในระบบการศึกษาปกติขึ้นไป แต่ต้องศึกษาระดับปัญญาตรีและปัญญาโทของสถาบันวิชชารามควบคู่กันไป

๙. ผู้สมัครศึกษาในระดับปัญญาเอก ต้องจบปัญญาโทของสถาบันวิชชาราม หรือจบปริญญาโทสาขาใดก็ได้ ของสถาบันการศึกษาในระบบการศึกษาปกติ ขึ้นไป แต่ต้องศึกษาระดับปัญญาตรีและปัญญาเอกของสถาบันวิชชารามควบคู่กันไป

๑๐. สอบผ่านข้อเขียน และการสัมภาษณ์จากคณะกรรมการสถาบันวิชชาราม และคณะกรรมการเครือข่ายแพทย์วิถีธรรมระดับภาคและระดับประเทศรับรอง

รายนามคณะวิชชาจารย์สถาบันวิชชาราม

นามวิชชาจารย์	*ตำแหน่ง*
ศ.ระพี สาคริก	ที่ปรึกษาสถาบันวิชชาราม
๑. ดร.ใจเพชร กล้าจน วิชชาธิการบดี สถาบันวิชชาราม ประธานหลักสูตร "จิตอาสาวิถีธรรม"	
๒. ศ.ดร.นพ.กมลพร แก้วพรสวรรค์	วิชชาจารย์
๓. รศ.นพ.สุรินทร์ ธนพิพัฒนศิริ	วิชชาจารย์
๔. ผศ.นพ.มนตรี กิจมณี	วิชชาจารย์
๕. รศ.ดร.โกวิท ชาญวิทยาพงศ์	วิชชาจารย์
๖. รศ.ดร.ประภาภัทร นิยม	วิชชาจารย์
๗. รศ.ดร.ศรุดา สมพอง	วิชชาจารย์
๘. ผศ.ดร.พรนภา หอมสินธุ์	วิชชาจารย์
๙. ผศ.ดร.รุ่งรัตน์ ศรีสุริยเวศน์	วิชชาจารย์
๑๐. ผศ.ดร.กาญจนา จิตต์วัฒน	วิชชาจารย์
๑๑. ผศ.ดร.มาลินี อุทธิเสน	วิชชาจารย์
๑๒. ผศ.ดร.พิมพ์สุภา จันทนะโสตถิ์	วิชชาจารย์
๑๓. นพ.สุภัค ปิติภากร	วิชชาจารย์
๑๔. นพ.บุญเรียง ชูชัยแสงรัตน์	วิชชาจารย์
๑๕. ทพ.ชาญชัย ทนต์ประเสริฐเวช	วิชชาจารย์
๑๖. นพ.สนธยา วัฒนโกศล	วิชชาจารย์
๑๗. นพ.สมชาย ธรรมสารโสภณ	วิชชาจารย์
๑๘ นพ.วัชระ ก้อนแก้ว	วิชชาจารย์
๑๙. นพ.ชัยรัตน์ เจริญสุข	วิชชาจารย์
๒๐. พญ.กานดา ศักดิ์ศรชัย	วิชชาจารย์
๒๑. พญ.สุภารัตน์ องค์พัฒนาวุฒิคุณ	วิชชาจารย์
๒๒. ดร.ชูศักดิ์ สุวิมลเสถียร	วิชชาจารย์
๒๓. ดร.สม นาสอ้าน	วิชชาจารย์
๒๔. ดร.ดวงกมล ภูนวล	วิชชาจารย์
๒๕. ดร.สุทธิศักดิ์ แก้วแกมจันทร์	วิชชาจารย์
๒๖. ดร.มิ่งหมาย มุ่งมาจน	วิชชาจารย์
๒๗. ดร.ร้อยขวัญพุทธ มุ่งมาจน	วิชชาจารย์
๒๘. ดร.ธำรงค์ แสงสุริยจันทร์	วิชชาจารย์
๒๙. ดร.รินธรรม ธารมุกตา	วิชชาจารย์
๓๐. ดร.หนึ่งฟ้า นาวาบุญนิยม	วิชชาจารย์
๓๑. ดร.เพชรฑะวัน ธนะรุ่ง	วิชชาจารย์
๓๒. ดร.ชิดฑะวัน ชนะกูล	วิชชาจารย์
๓๓. ดร.อุ่นเอื้อ สิงห์คำ	วิชชาจารย์
๓๔. ดร.พิทยา สิทธิโชติ	วิชชาจารย์
๓๕. ดร.วัลลภ จันดาเบ้า	วิชชาจารย์
๓๖. ดร.กฤษฎา ให้วัฒนานุกูล	วิชชาจารย์
๓๗. ดร.อภิสิน ศิวยาธร	วิชชาจารย์
๓๘. ดร.อรนุช แสงสุริยจันทร์	วิชชาจารย์
๓๙. ดร.สำรวม แก้วแกมจันทร์	วิชชาจารย์

ภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๘

สมัคร พร้อมสอบข้อเขียนและสัมภาษณ์ ในระหว่างวันที่ ๑๘-๒๔ เมษายน ๒๕๕๘

ณ ค่ายพระไตรปิฎก (แพทย์วิถีธรรม) ครั้งที่ ๑๔ ณ สวนป่านาบุญ ๑
ตำบลคอนตาล อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกดาหาร
โดยจะจัดการเรียนการสอน หลักการวิจัยและบทความวิชาการและวิจัยในค่ายนี้ด้วย

ปฐมนิเทศและเปิดเรียนภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๘ วันที่ ๑๑ มิถุนายน ๒๕๕๘
ณ ค่ายพระไตรปิฎก (แพทย์วิถีธรรม) ครั้งที่ ๑๕ ณ สวนป่านาบุญ ๓
ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
โดยจะจัดการเรียนการสอนในครั้งนี้ ด้วยการนำเสนอบทความวิชาการและวิจัย
และการนำเสนอหัวข้อวิทยานิพนธ์หรือข้อเสนอโครงร่างงานวิจัยต่อวิชชาจารย์
ในระหว่างวันที่ ๑๑-๑๗ มิถุนายน ๒๕๕๘

หลักฐานการสมัคร ยื่นเอกสารฉบับจริงพร้อมสำเนา โดยรับรองสำเนาถูกต้องในเอกสารทุกฉบับ ดังนี้

๑. รูปถ่าย ๑ นิ้ว หน้าตรงไม่สวมหมวก ๓ รูป
๒. สำเนาบัตรประชาชน ๑ ฉบับ
๓. สำเนาทะเบียนบ้าน ๑ ฉบับ
๔. วุฒิการศึกษาจริง ๑ ฉบับ
๕. สำเนาเอกสารที่เกี่ยวข้อง เช่น ใบเปลี่ยนชื่อ-สกุล ใบทะเบียนสมรส ใบหย่า เป็นต้น

****สอบถามรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่****

สถาบันวิชชาราม
มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย ๑๑๔ หมู่ ๑๑ ต.คอนตาล อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร ๔๔๑๒๐
โทร.๐๘๘-๕๕๖-๐๗๑๑,๐๘๑-๕๒๔-๒๔๓๕,๐๘๕-๔๕๒-๐๕๕๕, ๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒, ๐๘๗-๕๗๐-๘๖๒๔
www.morkeaw.net, Facebook : สถาบันวิชชาราม, มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย

โรงเรียนในฝัน “ศูนย์การเรียนสถาบันวิชชาราม”

โลกปัจจุบันนักเรียนตามสถาบันต่างๆถูกปลูกฝังด้วยแนวคิดวัตถุนิยมที่ส่งเสริมกิเลส โลภ โกรธ หลง ขาดการพึ่งพาตนเอง เมื่อสวนป่านาบุญ ๓ จัดค่ายยุวแพทย์ที่ให้ความรู้เบื้องต้นในการรักษาสุขภาพด้วยเทคนิคยา ๘ เม็ด ได้แก่ สอนวิธีทำสมุนไพรฤทธิ์เย็น,กัวซาขูดระบายพิษ,พอกทา หยอด ประคบ อบ อาบด้วยสมุนไพร,การสวนล้างลำไส้ใหญ่,ออกกำลังกายด้วยโยคะ,และการรับประทานอาหารตามลำดับ เป็นต้น ซึ่งได้รับความร่วมมือด้วยดีจากทั้งผู้ปกครองและเด็กๆ และมีการเรียกร้องให้จัดค่ายดังกล่าวอีก จึงเป็นที่มาและการจุดประกายของการก่อตั้งโรงเรียนสำหรับเด็กๆ ประถม ๑-มัธยม ๖

เป้าหมายของสถาบันวิชชาราม

๑. ถ่ายทอดความรู้ทางศีลธรรม ๗๐ %
๒. ถ่ายทอดความรู้ทางวิชาการ ๓๐ %

วัตถุประสงค์ในการสอน

๑. มีธรรมะ อย่างน้อยถือศีล ๕ ลด ละ เลิก อบายมุข ลด ละ เลิก การรับประทานเนื้อสัตว์ อัตตาไม่จัด มีความรู้และทักษะการแพทย์วิถีธรรม พึ่งตนและช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น

๒. มีความรู้และทักษะในฐานงานที่จำเป็นในชีวิต

๓. มีความรู้และทักษะในเชิงวิชาการ อันเกิดจากการเรียนรู้และการฝึกฝนธรรมะและฐานงานที่จำเป็นในชีวิตคือในข้อ ๑ และข้อ ๒ ซึ่งจะเสริมสร้างรากฐานให้กับเด็กๆดังนี้

-สร้างจิตสำนึกในการเป็นจิตอาสา

-มุ่งพัฒนาให้เป็นผู้มีจริยธรรม คุณธรรม และปัญญาในการดำรงชีวิตให้อยู่กับสรรพสิ่งอย่างมีสุขภาพกายใจที่มีวิถีธรรมและเกื้อกูลกัน

-เพิ่มทางเลือกในการศึกษาอย่างมีคุณภาพตามศักยภาพของเด็กแต่ละคน

-สอนให้เด็กรู้เท่าทันและปรับตัวตามเปลี่ยนแปลงของโลกในปัจจุบันและอนาคต

-สอนให้รักความเป็นไทย และเรียนรู้ประวัติศาสตร์ของชุมชนหรือท้องถิ่นต่างๆ

-เสริมองค์ความรู้เศรษฐกิจพอเพียงและพึ่งพาตนเอง

รายชื่อและคุณสมบัติของบุคลากรทางการศึกษาของศูนย์การเรียนสถาบันวิชชาราม

ที่ปรึกษาศูนย์การเรียนสถาบันวิชชาราม

๑. นาวาอากาศเอกธีระพล นามวงษ์ ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต สาขาเทคโนโลยี และนวัตกรรมการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร เทียบเท่าปริญญาโท Senior Command and Staff Course/Air Force Command College,PLA,PRC;China Beijing

๒. นางนิตยา บุญประสิทธิ์ ปริญญาตรี ครุศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้บริหารศูนย์การเรียน

ดร.ใจเพชร กล้าจน ปริญญาเอกวิทยาศาสตรดุษฎีบัณฑิตราชภัฏศรีสะเกษ และปริญญาเอก หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชายุทธศาสตรการพัฒนาภูมิภาค (สาธารณสุขชุมชน) มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

ผู้จัดการศึกษา

นางสาวควงแก้ว มณีโชติ ครูเชี่ยวชาญระดับ ๘ ปริญญาตรีการศึกษาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้จัดกระบวนการเรียนการสอน

๑. นายปรีชา รุ่งรุจิไพศาล ปริญญาตรี สถาปัตยกรรมศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปริญญาโท วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต เอก การออกแบบผังเมือง จาก Pratt Institute New York U.S.A.(Master of Science in Urban Design)

๒. นางสาวจารินี กวีวิวิธชัย ปริญญาตรี ศิลปศาสตร์บัณฑิต (สังคมวิทยาและมนุษยวิทยา) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปริญญาโท บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๓. นางชูจิต ไชยชนะ ปริญญาตรี อักษรบัณฑิต เอกภาษาอังกฤษ โทภาษาฝรั่งเศส จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต เอก บรรณารักษศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๔. นางสาวสุชนา ทิวถนอม ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขา การพยาบาลและการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปริญญาโท บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต จาก Southwest Missiouri State University U.S.A

๕. นางสาวสุวรรณา พลอยสุทธิ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพ (เทียบเท่า สาธารณสุขศาสตร์) มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ปริญญาโท คณะวารสารศาสตร์และสื่อสารมวลชน สาขา สื่อสารเพื่อการพัฒนา มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

๖. นางสาวผุสดี เจริญไวยเจตน์ ปริญญาโท บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

๗. ทันตแพทย์หญิงอุไรวรรณ วิเศษศักดิ์สันติ ปริญญาตรีทันตแพทย์ศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล ประกาศนียบัตรชั้นสูงทันตกรรมสำหรับเด็ก มหาลัยมหิดล ปริญญาโททันตกรรมจัดฟัน St. Loius. University U.S.A. ผู้เชี่ยวชาญสาทันตกรรมจัดฟันจากทันตแพทยสภาแห่งประเทศไทยและสมาคมทันตแพทย์จัดฟันอเมริกา Diplomate American Board of Orthodontics

๘. นางสาวสมฤทัย รุจิราวโรดม ปริญญาโท การศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๙. นางณัฐพร คงประเสริฐ ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขา การพยาบาลและการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ เกื้อการุณย์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช ปริญญาโท บริหารธุรกิจมหาบัณฑิต เอก การตลาด มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

๑๐. นางสาวนวลนภา ยุคันตพรพงษ์ ปริญญาตรี มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ(ABAC) สาขาการตลาด ปริญญาโท Oklahoma City University U.S.A. สาขาการโฆษณา

๑๑. นางสาวนภวรรณ์ มีลักษณะ ปริญญาตรี ศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาประวัติศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ และปริญญาโท ศิลปศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาประวัติศาสตร์ ไทย มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

๑๒. นางสาวเพลินพิศ สังข์บุญลือ ปริญญาตรี มนุษย์ศาสตร์บัณฑิต เอก บริหารการศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

๑๓. นางสายพิมพ์ ลิ้มไพบูลย์ ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต เอก ภาษาไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม

๑๔. นายคำนึง ไชยชนะ ปริญญาตรี การศึกษาบัณฑิต เอก ประวัติศาสตร์ โท ภูมิศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๕. นางสาวอาภรณ์ ดิษฐบุตร ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต เอกการเกษตร มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

๑๖. นางสาวฉลอง ฟุ่มศิโร ปริญญาตรี การศึกษาบัณฑิต เอก สังคมศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพิษณุโลก

๑๗. นางวณิชชา จันทร์จรัสวัฒนา ปริญญาตรี เศรษฐศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

๑๘. นายเอกศิริ ตันติศรีไกรแสง ปริญญาตรี วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาธรณีวิทยา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๑๙. นางสาวสมพิศ พรพิสุทธิวรกุล ปริญญาตรี นิเทศศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

๒๐. นางจิตรา พรหมโคตร ปริญญาตรี ครุศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

๒๑. นางสาวมลฑา สกุลจงเกษม ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต เอกบริหารธุรกิจ โทบัญชี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

๒๒. นางสาวมณี เสือเล็ก ปริญญาตรี ศึกษาศาสตร์บัณฑิต เอก โสตทัศนศึกษา และ มนุษยศาสตร์บัณฑิต เอก ภาษาและวรรณคดีเยอรมัน มหาวิทยาลัยรามคำแหง

๒๓. นางสาวเครือแก้ว คุณะวัฒนา ปริญญาตรี สาขาการจัดการการตลาด มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

๒๔. นาย ยุทธชัย มาสุจันทร์ ปริญญาตรี การบัญชีบัณฑิต มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

๒๕. นางศิริพร จิระสถาวร ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์

๒๖. นางสุจินต์ เกตุไทย ปริญญาตรี ศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์-พลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

๒๗. นางสาวพวงบุปผา หนูรัต ปริญญาตรี บริหารธุรกิจ สาขาการบัญชี มหาวิทยาลัยรามคำแหง ศึกษาต่อปริญญาโท คณะวิทยาศาสตร์ สาขาสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์

๒๘. นางสาว อรวรรณ ปลื้มสามเณร ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เอก การเลขานุการ วิทยาลัยอาชีวศึกษาธนบุรี ศึกษาต่อปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์

๒๙. นางสาวกิ่งแก้ว ฉัตรมณีวัฒนา การศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษานอกโรงเรียน เขตราษฎร์บูรณะ ศึกษา ต่อปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์

๓๐. นายคณาพัฒน์ อภิบุญอำไพ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง เอก ช่างยนต์ มหาวิทยาลัยศรีปทุม ศึกษาต่อปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์

๓๑. นางสาวปัทมา ลีฬหาวงศ์ การศึกษามัธยมศึกษาตอนปลาย การศึกษานอกโรงเรียน เขตราชเทวี ศึกษาต่อปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์

๓๒. นางสาว ฐิติมา ใหม่สมเด็จ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาการขาย วิทยาลัย คุสิตพาณิชยการ ศึกษาต่อปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์

๓๓. นายนิยม แก้วสถิตย์ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขา ช่างก่อสร้าง มหาวิทยาลัยพระจอมเกล้าพระนครเหนือ ศึกษาต่อปริญญาตรี คณะศิลปศาสตร์ สาขาผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์

๓๔. นายชัยวิวัฒน์ ชูนวพันธ์ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ สาขาช่างยนต์ โรงเรียนกนกอาชีวศึกษา

ตัวแทนผู้ปกครอง

นางสาวทัศนีย์ นิลเทศ ปริญญาโท บริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยรามคำแหง

การขับเคลื่อนเครือข่าย
การแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศ

สวนป่านาบุญ ๑ อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร

- ***ในช่วงเดือนธันวาคม ๒๕๕๘ -เดือนเมษายน ๒๕๕๙*** *มีค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) จัด ณ สวนป่านาบุญ ๑ รวม ๔ ครั้ง ผู้เข้าค่ายรวม ๑,๗๓๓ คน โดยทั้งสี่ค่ายนี้ มีเจ้าหน้าที่สาธารณสุขจากจังหวัดกาฬสินธุ์ร่วมเข้าค่ายเรียนรู้ด้วย รวม ๕๕๔ คน ด้วยทางสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ มีนโยบายที่จะนำหลักการดูแลสุขภาพแพทย์วิถีธรรมไปขับเคลื่อนให้ประชาชนในจังหวัดตนให้มีสุขภาพดีด้วยหลักการแพทย์วิถีธรรม จึงมีนโยบายให้เจ้าหน้าที่สาธารณสุข มาร่วมเข้าค่ายเรียนรู้หลักการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนที่จะขับเคลื่อนนโยบายสุขภาพอย่างเต็มตัวต่อไป โดย ดร.สม นาสอ้าน หัวหน้ากลุ่มงานพัฒนายุทธศาตร์ สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดกาฬสินธุ์ เป็นผู้นำทีมบุคลากรสาธารณสุขมาเข้ารับการอบรมในครั้งนี้ เพื่อเตรียมทีมนำองค์ความรู้แพทย์วิถีธรรมมาขับเคลื่อน ในจังหวัดกาฬสินธุ์ให้ครอบคลุมทุกพื้นที่ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของประชาชนในจังหวัดกาฬสินธุ์ และในวันที่ ๑-๒ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ได้จัดทำโครงการชาวกาฬสินธุ์ไร้พุง ไร้โรค ณ หอประชุมเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา และลานศาลากลางจังหวัดกาฬสินธุ์ ใช้หลักกการแพทย์วิถีธรรม เป็นแม่แบบของงานมีอาจารย์หมอเขียว ดร.ใจเพชร กล้าจน บรรยายให้กับเจ้าหน้าที่ และอสม.จังหวัดกาฬสินธุ์ ประมาณ ๑,๐๐๐ คนและทีมงานแพทย์วิถีธรรมได้ร่วมออกบูธและทำตลาดวิถีธรรม ท่านรองปลัดกระทรวงสาธารณสุข นพ.สมศักดิ์ อรรฆศิลป์ เป็นประธานเปิดงาน*

- *ส่วนค่ายอีกหนึ่งค่ายที่ได้มีการรวมพลจิตอาสาภาคอีสานให้ไปร่วมช่วยกันบำเพ็ญบุญกุศล คือ ค่ายสุขภาพ ณ จังหวัดอุดรธานี ซึ่งจัดขึ้นระหว่างวันที่ ๒๖-๓๐ มกราคม ๒๕๕๘ ณ อาวาสสถานดินหนองแคนเหนือ โดยทีมงานเครือข่ายจังหวัดอุดรธานีทีมงานโรงพยาบาลเพ็ญ นำโดยคุณหมอหมี ชัยรัตน์ เจริญสุข ได้จัดให้มีการบรรยายใน ๒ วันแรก คือ วันที่ ๒๖-๒๗ ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุดรธานี มีผู้ร่วมเข้าค่ายรวม ใน ๒ วันแรก ถึง ๔๘๘ คน และอีก ๓ วันหลังเพิ่มอีก ๑๓๕ คน รวมผู้เข้าค่ายทั้ง ๕ วัน เป็น ๖๒๓ คน*

กิจกรรมแพทย์วิถีธรรมที่จ.ขอนแก่น ช่วงเดือนธันวาคม ๒๕๕๘-กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

- *จัดกิจกรรมค่ายสุขภาพ ๑ วัน ๒ ตำบล (ค.บึงเนียมและต.สาวะถี) ค่าย ๒ วัน ๒ ตำบล (ต.โคกสีและต.ดอนหัน) รับเชิญจากเทศบาลนครขอนแก่นผสมผสานแพทย์วิถีธรรมในโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ คนพันธ์เฮลท์ ต.ในเมือง ๓ รุ่น และขยายพื้นที่ต่างอำเภอ อ.อุบลรัตน์ ค่ายสุขภาพ ๒ วัน รวมผู้เข้าอบรมจำนวนทั้งหมด ๕๒๐ คน*

สวนป่านาบุญ ๓ อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี

- *ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม วันที่ ๑๘-๒๐ ธ.ค.๒๕๕๘ เป็นค่ายที่จัดส่งท้ายปีเก่า ช่วงบรรยากาศต้นหนาว ช่วงเช้าต้องสวมเสื้อกันหนาวกันเลยทีเดียว ช่วงบ่ายแดดแรง มีผู้เข้าค่าย ๑๐๑ ท่าน ชาย ๒๓ ท่าน หญิง ๗๘ ท่าน*

- *เมื่อวันที่ ๒๖ ธันวาคม ๒๕๕๘ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมภาคกลาง จำนวนประมาณ ๓๐ ท่าน เข้าร่วมงานคนค้นคน อวอร์ด มีการออกบูทสุขภาพ แจกน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็น ให้คำปรึกษาด้านสุขภาพฟรี รวมทั้งจำหน่ายสินค้าในการดูแลสุขภาพ เช่นหนังสือ ซีดี mp3 อุปกรณ์การดูแลสุขภาพต่าง ๆ ที่ศูนย์วัฒนธรรม*

- *วันอาทิตย์ที่ ๑๐ มค. ๕๘ (ค่ายสุขภาพ ๑ วัน) จัดครั้งแรกของปี ๒๕๕๘ ที่ รร.รุ่งอรุณ.เป็น มีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน ๒๗ คน ค่าย ๑ วัน เป็นหลักสูตรกระชับใช้เวลาเรียนรู้น้อย เพื่อเอื้อให้กับผู้สนใจดูแลสุขภาพที่มีเวลาน้อย มาเรียนรู้วิธีการแล้วนำกลับไปใช้กับตนเอง*

- *เปิดศักราชใหม่ด้วยค่ายสุขภาพ ๕ วัน ตั้งแต่วันที่ ๑๓- ๑๗ มค.๒๕๕๘ เป็นการจัดค่ายแรกของปี ๒๕๕๘ เปิดใช้อาคารใจใส (อาคารใหม่) อย่างไม่เป็นทางการ มีผู้เข้ารับการอบรมจำนวน ๔๐๐ คน ชาย ๙๑ คน และหญิง ๓๐๙ คน ในรอบจัดค่ายครั้งนี้ ในวันที่ ๑๖ มกราคม ตรงกับวันครู พวกเราเหล่าพี่น้องจิตอาสาจึงจัดพิธีไหว้ครู เพื่อเป็นการแสดง "มุทิตาจิต" แด่ท่านอาจารย์หมอเขียวในวันนั้น และวันสุดท้ายของค่ายมีการจัด "ตลาดวิถีธรรม" โ*

- *วันอังคารที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ อาจารย์หมอเขียว บรรยายการประชุมวิชาการ* ***เรื่อง การปรับสมดุลร้อนเย็นตามหลักการแพทย์วิถีธรรม*** *ให้กับ กองแพทย์วิทยาศาสตร์ป้องกัน กรมแพทย์ทหารอากาศ พร้อมสาธิตเทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตนโดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม*

- *วันศุกร์ที่ ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ อ.หมอเขียว บรรยายที่ มหาวิทยาลัยรามคำแหง อาคารรัฐศาสตร์ ๒ ชั้น ๑ ในโครงการปัจฉิมนิเทศน์และบรรยายพิเศษ หลักสูตรรัฐศาสตรมหาบัณฑิต สาขาสหวิทยาการเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น คณะรัฐศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง จำนวน ๓๘๖ คน จาก ๑๔ ศูนย์เรียนรู้ ๑๓ จังหวัด เรื่อง การพัฒนาพื้นฐานชีวิต ภายใต้หลักวิถีธรรม พร้อมสาธิตเทคนิคการดูแลสุขภาพพึ่งตนโดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม พร้อมรับโล่เกียรติคุณ พ่อขุนราม*

- ***ค่ายกสิกรรมสร้างสรรกับแพทย์วิถีธรรม วันที่ ๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ เป็นการจัดค่ายกสิกรรมครั้งแรกและวันที่ ๒๗ มีนาคม ๒๕๕๘ จัดอบรมเป็นครั้งที่ ๒*** *หลักสูตรนี้เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) เป็นหลักสูตรที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าค่ายที่ผ่านค่ายสุขภาพ และสนใจที่จะเพิ่มพูนความรู้ ความชำนาญในการทำกสิกรรมไร้สารพิษในครัวเรือน มีจำนวนผู้เข้าค่าย ๓๕ คน และผู้เข้าค่ายยังได้ร่วมกันลงแปลงสวนผัก เตรียมดินบริเวณด้านหน้าทางเข้าศาลาใจใสด้วย*

- ***ค่ายอาหารเป็นหนึ่งในโลก ๒๖ มีนาคม ๒๕๕๘*** *หลักสูตรนี้เป็นการอบรมเชิงปฏิบัติการ (workshop) เป็นหลักสูตรที่จัดขึ้นเพื่อให้ผู้เข้าค่ายที่ผ่านค่ายสุขภาพ และสนใจที่จะเพิ่มพูนความรู้ ความชำนาญในการทำอาหารสุขภาพด้วยตนเอง มีจำนวนผู้เข้าค่าย ๔๐ คน อาหารกลางวันในมื้อนั้นจึงเป็นผลงานของผู้เข้าค่ายช่วยกันทำ โดยมีพี่เลี้ยงจิตอาสาคอยกำกับดูแลเท่านั้น*

การขับเคลื่อนตลาดวิถีธรรมที่สำคัญ

- ระหว่างเดือนธันวาคม ๒๕๕๘-มีนาคม ๒๕๕๙ คือ การเปิดตัวจุลสารตลาดวิถีธรรม ในเดือนธันวาคม ๒๕๕๘ เพื่อเป็นของขวัญปีใหม่ให้กับผู้สนใจตลาดวิถีธรรม ปัจจุบันจุลสารวิถีธรรมออกมาแล้ว ๒ ฉบับ โดยฉบับล่าสุดออกมารับค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๓ เมื่อกุมภาพันธ์ที่ผ่านมา

- การเริ่มจัดตลาดวิถีธรรมก่อนค่ายสุขภาพ ๕ วันในพื้นที่ที่ใกล้ทั้งค่ายสุขภาพฯและชุมชน โดยเริ่มครั้งแรกเมื่อ ๑๒ มกราคม ๒๕๕๙ ที่หน้าวัดกลางคลองสาม ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

- ก่อนการจัดค่ายสุขภาพฯ ๕ วันที่สวนป่านาบุญ ๓ สำหรับสวนป่านาบุญ ๑ ก่อนวันจัดค่ายสุขภาพ ๕ วันจะจัดที่ หน้าบ้านแม่ครั่ง หน้าตลาดสดเทศบาลคอนศาล อ.คอนศาล จ.มุกดาหาร

- การเปิด "บ้านฟ้าร่มบุญ" ที่อ.เมือง จ.อำนาจเจริญ ที่จะจัดตลาดวิถีธรรมทุกวันศุกร์ โดยเริ่มเปิดบ้านครั้งแรก เมื่อ ๑๑ มกราคม ๒๕๕๘ ที่ผ่านมา นับเป็นการเปิดบ้านจิตอาสาหลังที่สองที่ตั้งใจเผยแพร่การแบ่งปันแบบตลาดวิถีธรรมสู่ชุมชนใกล้บ้าน โดยบ้านหลังแรกเปิดเป็น มินิตลาดวิถีธรรม ที่มหาชัย จ.สมุทรสาคร เมื่อ ๑๒ สิงหาคม ๒๕๕๘ ที่ผ่านมา

- กิจกรรมมินิตลาดวิถีธรรม ที่มหาชัย จ.สมุทรสาคร

- ผักไร้สารพิษ จาก "สวนร่มบุญ" อ.คอนตูม จ.นครปฐม สวนที่เกิดขึ้นมาจากความตั้งใจของจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมท่านหนึ่งที่อาสาบุกเบิกทำเกษตรกรรมไร้สารพิษโดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้จัดส่งผักไร้สารพิษที่ปลูกได้มาส่งที่สวนป่านาบุญ ๓ ในเดือนมีนาคมที่ผ่านมา

เรื่องเล่าจากมะเร็ง

โดย..คุณต้นหลิว

ตอนที่ ๔

" ขั้นตอนการผ่าตัด "

- ***เปิดใจจิตอาสาร่วมบำเพ็ญที่ร้านศิริราช***

โรงพยาบาลทุกแห่งมีร้านอาหารและตลาดนัด แต่จะหาอาหารสุขภาพและผักผลไม้ไร้สารพิษรับประทานนั้นยากมาก ศิริราชวิถีธรรมจึงได้ปรากฏขึ้น จากความร่วมมือของ ทีมหมอใหญ่ใจดีประจำโรงพยาบาลศิริราช อ.หมอเขียวและทีมงานจิตอาสา จำหน่ายผักผลไม้ไร้สารพิษและความรู้สุขภาพแพทย์วิถีธรรมเบื้องต้น หวังไว้เหลือเกินว่าจะมีตลาดแบบนี้ในทุก ๆ โรงพยาบาลทั่วประเทศ เพื่อผู้ป่วยและบุคลากรทางการแพทย์จะได้มีอาหารสุขภาพรับประทาน ศิริราชวิถีธรรม ร้านค้าสวัสดิการแผง ๔ ทุกศุกร์ต้นเดือน เรามีนัดกันนะคะ ***ต้นหลิว จิตอาสาจรประจำ ผู้เคยป่วยเป็นมะเร็งและหายจากการใช้แพทย์วิถีธรรม***

เครือข่ายภาคใต้

- ***ในช่วงเดือน ธ.ค ๕๘ - มี.ค ๕๙*** จิตอาสาได้รวมกันบำเพ็ญค่ายใหญ่ ๒ ค่าย ที่สวนป่านาบุญ ๒ ชะอวด และที่วัดเลียบ สงขลา รวมผู้เข้าอบรม ๗๒๐ คน ในส่วนของการบำเพ็ญจังหวัดสุราษฎร์ธานีทำค่ายย่อย ๕ ครั้ง ผู้เข้าอบรมรวม ๓๗๕ คน สงขลา ค่ายย่อย 3 ครั้ง ผู้เข้าอบรม ๒๑๐ คน จังหวัดระนอง ๒ ครั้ง จำนวน ๑๓๕ คน จิตอาสาแต่ละจังหวัดทางภาคใต้ส่งตัวแทนมาเป็นคณะกรรมการขับเคลื่อนการทำงานสวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช มีวาระการประชุมเดือนละ ๑ ครั้ง ล่าสุด ให้มีการจัดตั้งชุมชนในสวนป่านาบุญ ๒ และมีโครงการ"หลบเริน" เยี่ยมพ่อแม่พี่น้องของจิตอาสานิมนต์สมณะให้ธรรมะก่อนฉันท์ที่บ้านและมีการให้ความรู้เรื่องแพทย์วิถีธรรมกับญาติพี่น้องที่นั้นๆด้วย

เครือข่ายภาคเหนือ

วันที่ ๑๒-๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๘ ค่ายสุขภาพ ณ ค่ายคุณธรรม (หลังวัดอุโมงค์) จำนวนผู้ร่วมค่าย ๕๐ คน เป็นคนสนใจทั่วไป ในเขต อำเภอเมืองเชียงใหม่ และใกล้เคียง ส่วนใหญ่เป็นผู้หญิง ในช่วงอายุ ๕๑-๖๐ ปี ๔๐% ของผู้ร่วมค่ายเป็นผู้มีร่างกายแข็งแรง

วันที่ ๘-๙ มีนาคม ๒๕๕๘ ค่ายสุขภาพที่วัดหนองก้นครู ต.เมืองเล็น อ.สันทราย จ.เชียงใหม่ จำนวน ๑๕๖ คน เป็นผู้ป่วยโรค ความดัน เบาหวาน ไขมัน เป็นการจัดค่ายร่วมกันระหว่าง ๔ รพ.สต. (รพ.สต.บ้านเมืองวะ รพ.สต.บ้านร้องเม็ง รพ.สต.บ้านแม่ฮี้ รพ.สต.บ้านป่าก้าง) กับ จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมเชียงใหม่ ลำพูน และมีการจัดกิจกรรมเสวนาแพทย์วิถีธรรม ทุก วันศุกร์ เวลา ๙.๐๐-๑๒.๐๐ น. อย่างต่อเนื่อง ที่ รพ.สต.เมืองวะ ต.เมืองเล็น โดยมีจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ผู้สนใจทั่วไป และคนไข้ มาร่วมแลกเปลี่ยนประสบการณ์ และเรียนรู้ กัน ประมาณ ๑๐-๓๐ คน ต่อครั้ง

วันที่ ๒๐-๒๔ มกราคม ๒๕๕๘ ค่ายสุขภาพที่อุทยานธรรม ต.น้ำบ่อหลวง อ.สันป่าตอง จ.เชียงใหม่ เป็นค่ายที่จัดร่วมกัน ระหว่าง สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดเชียงใหม่ และมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย มีจำนวนผู้ร่วมค่าย ๔๓๗ คน ๕๐% เป็นผู้มาเข้าค่ายครั้งแรก ๓๗% ของผู้ร่วมค่ายเป็นคนแข็งแรง

วันที่ ๑๒ มีนาคม ๒๕๕๘ ค่ายสุขภาพ ๑ วัน ณ ศาลาบุญชมพู ต.พระบาท อ. เมือง จ.ลำปาง ผู้เข้าร่วมค่ายจำนวน ๓๐ คน จัดโดย จิตอาสาลำปางร่วมกับจิตอาสาภาคกลาง

วันที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘ ค่ายสุขภาพ ๑ วัน ณ โรงเรียนโจ๊ะมาโลลือหล่า ต.สบลาน อ.สะเมิง จ.เชียงใหม่ ผู้เข้าร่วมค่ายจำนวน ๓๕ คน แบ่งเป็นนักเรียนจำนวน ๒๐ คน ชาวบ้าน ๑๕ คน จัดโดย จิตอาสาลำปางร่วมกับจิตอาสาภาคกลาง

สวนป่านาบุญ ๔ อ.ธาตุพนม จ.นครพนม

คลาควิถีธรรม ๔ ธันวาคมที่ผ่านมา

ออกบูทและอาจารย์บรรยายที่ มหาวิทยาลัยนครพนม

สวนป่านาบุญ ๕ อ.บ้านค่าย จ.ระยอง

โรงเจ จ.จันทบุรี

อบรม ๑ วัน ที่รพ.สมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา

เจ้าหน้าที่รพ.สมเด็จพระบรมราชเทวี ณ ศรีราชา มาอบรม ที่ สวน ๕

ประชุมประจำเดือน มีวาระจัดค่ายพักค้างเดือน พ.ค ที่ อาวาสถานวังจันท์พฤกษา

เครือข่ายภาคตะวันตก

- *ค่ายสุขภาพวันที่ ๖-๑๐ ธันวาคม ๒๕๕๘ ศูนย์ธรรมชาติ โพธาราม และกิจกรรมการฟาดข้าวเปลือกออกจากรวง ก่อนนำไปสี*

- *นครปฐม กิจกรรมจัดแข่มือแข่เท้าผู้ป่วยโรคเรื้อรังและญาติ*

- *โรงพยาบาลเจ็ดเสมียนจัดกิจกรรมปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเจ้าหน้าที่ รพ.เจ็ดเสมียน ๑๑ ครั้ง*

กิจกรรมเครือข่ายภาคตะวันตก ตั้งแต่เดือนธันวาคม ๒๕๕๘-มีนาคม ๒๕๕๙ รวมผู้เข้าอบรมประมาณ ๒,๖๐๐ กว่าคน ***กิจกรรมโรงพยาบาลโพธาราม*** ณ ศูนย์ธรรมชาติบำบัด จัดอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕ วัน และ ๑ วัน และออกบูธเผยแพร่การใช้หลักการแพทย์วิถีธรรม ***กิจกรรมจังหวัดเพชรบุรี*** ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน ๖ แห่ง จัดอบรมค่ายสุขภาพ ๑ วัน ***กิจกรรมจังหวัดนครปฐม*** โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลที่นครปฐม มีกิจกรรมจัดแข่มือแข่เท้าผู้ป่วยโรคเรื้อรังเดือนละ ๒ ครั้ง จัดค่ายสุขภาพ ๕ วัน เมื่อเดือนมีนาคมที่ผ่านมา ***และกิจกรรมจังหวัดประจวบคีรีขันธ์*** โรงพยาบาลประจวบฯ จัดบูธสุขภาพแพทย์วิธีธรรมทุกวันจันทร์ เดือนละ ๔ ครั้ง ให้แก่ผู้ป่วยและญาติ ส่วนบ้านทุ่งน้ำไท อ.หัวหิน จังหวัดประจวบฯ มีการจัดค่ายสุขภาพ ๑ วัน ในทุกๆเดือน

- *กิจกรรมจังหวัดเพชรบุรี ที่โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล*

- *บ้านทุ่งน้ำไท อ.หัวหิน จังหวัดประจวบฯ*

หมอเขียว ยูเอสเอ

มิใช่เหตุบังเอิญที่พวกเราคนไทยในประเทศสหรัฐอเมริกา ได้มีโอกาสดี ที่ ดร. ใจเพชร กล้าจน หรือที่พวกเราลูกศิษย์เรียกท่านว่า "อาจารย์หมอเขียว" ประธาน และผู้ก่อตั้ง"มูลนิธิแพทย์วิถีธรรม" ได้เดินทางมาเป็นองค์ปาฐก เผยแพร่ การรักษาสุขภาพพึ่งตนตามหลักเศรษฐกิจพอเพียงของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ด้วยตนเอง โดยใช้หลักการใช้ยา ๘ เม็ด เน้นเม็ดที่ ๘ คือธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า จากหลักธรรมในพระไตรปิฎก เพื่อสั่งสอน ชี้แนะให้ผู้มีดวงตาเห็นธรรม เลิก ลดละกิเลส สามารถล้างกามและล้างอัตตา เพื่อประโยชน์ของตนเอง อันจะนำไปสู่ประโยชน์สุข ของหมู่มวลมนุษยชาติ คือการมีสุขภาพดี มีจิตวิญญาณของผู้พ้นทุกข์

แต่เป็นเพราะพวกเรา คนไทยในประเทศอเมริกาต่างก็มีความทุกข์หนักทั้งร่างกายและจิตใจ ต้องพยายามไขว่คว้าหาที่พึ่งไม่ว่าด้วยวิธีของการแพทย์แผนใหม่ ซึ่งคนไข้ต้องล้มละลายด้วยราคาแพงเมื่อเข้าใช้บริการ และจิตวิญญาณ ที่ไม่มีวันพ้นทุกข์เสียที โชคดีได้มีผู้เห็นประโยชน์ของการเชิญ อจ หมอเขียว พร้อมจิตอาสาผู้ทรงคุณวุฒิ มาแนะนำชี้แจง หลักการของแพทย์วิถีธรรม เริ่มต้นจากการจัดค่ายครั้งแรกในสามเมืองใหญ่ในอเมริกา คือดัลลัส ลาสเวกัส และลอสแองเจลิส

การประสบความสำเร็จจากการเดินทางมาปลูกฝังความคิดในการช่วยดูแลตนเองตามหลัก ของแพทย์วิถีธรรม เป็นที่มาที่ไปของการเกิดเครือข่ายแพทย์วิถีธรรม การจัดค่ายครั้งที่สองเป็นค่าย ๕ วันในรัฐฟลอริดา ค่ายสวันที่รัฐหลุยส์เซียนา ส่วนค่ายครั้งที่สาม ซึ่งเป็นธรรมจัดสรร ให้เมืองใหญ่ถึงสี่เมือง เป็นที่อยู่อาศัยของคนไทยในอเมริกาจำนวนมาก คือเมืองชิคาโก้ มลรัฐอิลลินอยส์ เมืองแทมป้า มลรัฐฟลอริดา เมืองฮูสตัน มลรัฐเท็กซัสและเมืองนิวยอรค มลรัฐนิวยอร์ค คนไทยจากรัฐใกล้เคียง มีโอกาสได้มารับการอบรมเรียนรู้การเป็นหมอที่ดีที่สุดในโลก คือ" ตัวเราเอง" และเป็นที่เกิดของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมรุ่นแรกของอเมริกา

ด้วยควาทเมตตาของ อาจารย์หมอเขียวที่เห็นว่าพวกเรา คนไทยในอเมริกาไม่ว่าจิตอาสา และชาวค่าย โดยเฉพาะนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมรุ่นแรกได้แสดงศักยภาพ ในการช่วยประกาศนโยบายหลักของแพทย์วิถีธรรม อันมียา ๘ เม็ดพร้อม ธรรม ด้วยการพากเพียร ลดกาม ลดอัตตา มุ่งผลประโยชน์ของผองชนเป็นใหญ่ในการขับเคลื่อน เครือข่ายต่างประเทศอย่างไม่ท้อถอยด้วยการจัดค่ายย่อยวันเดียว สองวัน สอนการดูแลสุขภาพตนเอง การใช้ยา ๘ เม็ด ไม่ว่าจะเป็นเครือข่ายเมืองชิคาโก เมืองฟลอริดา ฮูสตัน นิวยอร์ค และดัลลัส เป็นกิจกรรมที่ช่วยประกาศหลักการแพทย์ทางเลือกที่ใช้ความเรียบง่าย ประหยัด ใช้พระธรรม คำสอนของพระพุทธองค์นำทางในการช่วยเหลือผู้คน ไม่ว่าจะเป็นความเจ็บป่วยหรือนำพาคนให้มาร่วมกันสร้างความดี มีความสามัคคี เพื่อประโยชน์สุขร่วมกัน ไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน การร่วมมือกัน

ทำงาน ของเครือข่ายของรัฐต่างๆในอเมริกา ควบคู่ไปกับความเข้มแข็งของเครือข่ายในประเทศไทย ซึ่งเป็นผีเสื้อน้อยที่แข็งแกร่ง ขยับปีก บินไปได้สำเร็จในทุกภาคแล้ว

วันอังคารที่ ๑๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ เริ่มเวลา ๗:๐๐ PM- ๘:๕๐ PM ประชุม

อาจารย์ได้สอนพวกเราว่า ถ้าคนดีไม่มาร่วมมือกันทำความดีก็จะเป็นการเปิดโอกาสให้คนชั่วทำสิ่งเลวร้ายได้มาก การที่คนดีๆมาทำสิ่งดีๆร่วมกันเป็นบุญ ถ้ามีโอกาสที่จะทำแต่ไม่ทำนั่นถือเป็นวิบากร้ายของคนดี เป็นวิบากร้ายของสังคม และการที่เราจะทำความดีร่วมกันนั้น สิ่งสำคัญที่สุดคือความสามัคคี

เราต้องหัดที่จะวางความเห็นของตัวเองให้เร็ว ช่วยคิด ช่วยออกความเห็น แต่เมื่อเราได้เสนอความคิดความเห็นของเราต่อหมู่กลุ่มไปแล้ว ต้องรู้จักวาง ถ้าไม่วาง จะเป็นการทำความดีที่ยังไม่สมบูรณ์ ต้องรู้จักเคารพมติหมู่กลุ่ม ซึ่งจะเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ดีที่สุด

อาจารย์ได้กล่าวถึงการทำงานกับหมู่กลุ่มนั้นต้องยึด

หลักพุทธพจน์ ๗ คือ
๑) ระลึกถึงกัน
๒) รักกัน
๓) เคารพกัน
๔) เกื้อกูลช่วยเหลือกัน
๕) ไม่วิวาทกัน
๖) พร้อมเพรียงกัน
๗) เป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน

ถ้าพวกเราทำได้ตามนี้ การทำงานร่วมกันก็จะเป็นความสุขที่สุด เราต้องฝึกลดอัตตา ต้องไม่ติดดีของตัวเราเอง การทำงานร่วมกับผู้อื่นนั้นความคิดเห็นอาจจะตรงกับเรา หรืออาจไม่ตรงกับเรา

ก็ต้องคิดว่าไม่เป็นไร คนแต่ละคนนั้นมีฐานจิตที่แตกต่างกัน เราก็ทำในส่วนของเราให้เต็มที่ แก้ไขได้ก็ช่วย แก้ไม่ได้ก็วาง ไม่เอาอะไรมาค้างคาใจของเรา ต้องระลึกให้ได้ว่าโลกนี้พร่องอยู่เป็นนิตย์

การที่พวกเรามาช่วยกันเผยแพร่องค์ความรู้แพทย์วิถีธรรมที่ในอเมริกานั้นเป็นเรื่องที่สำคัญมาก เพราะเหตุผล ๓ ข้อ

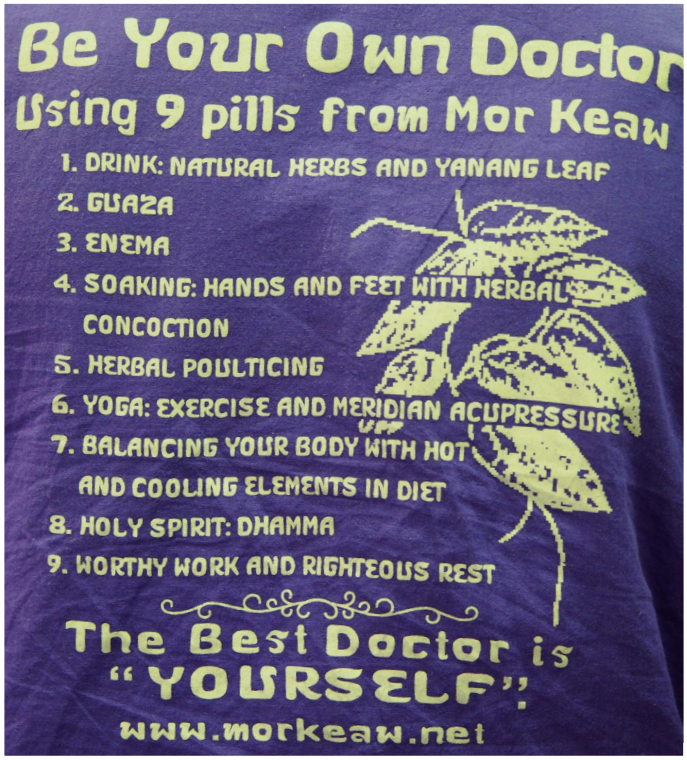
๑) ในอเมริกามีคนเจ็บป่วยมากและค่าใช้จ่ายในการรักษาแพงมาก

๒) ประเทศอเมริกามีภัยพิบัติและภัยธรรมชาติเกิดขึ้นบ่อย

๓) เศรษฐกิจอเมริกากำลังจะแย่ ความจริงแย่แล้วแต่เขายังไม่เปิดเผย แต่เร็วๆนี้สิ่งที่ไม่เคยถูกเปิดเผยจะถูกเปิดเผยออกมา เมื่อใดที่ผู้คนได้รับรู้ว่าประเทศอเมริกาไม่มีทอง เมื่อนั้นเงินUS ก็จะกลายเป็นกระดาษ เราจึงควรเก็บสะสมความดีเอาไว้เป็นสมบัติ ความดีจะช่วยให้เราเป็นสุข

ขอให้ทุกๆคนไม่ประมาทที่จะทำความดี ขอให้รวมกันทำความดีเพื่อให้เป็นบารมีติดตัวเราและเมื่อพวกเรามีความสามัคคีกันหมู่กลุ่มก็จะอยู่รอด พวกเราก็จะมีความผาสุก เมื่อเราเอาตัวเรารอดแล้วเราก็จะได้ไปช่วยผู้อื่น ขอให้มีกำลังใจที่จะทำความดี จงเชื่อมั่นในความดี และขอให้ทำความดีด้วยความผาสุก ขอให้ทุกๆคนมีความสุขและขอเปิดการประชุม

พี่หมอเอี้ยง: ขออนุโมทนาบุญกับทุกคนและบอกว่าตอนแรกตั้งใจจะพูดเรื่องความสามัคคีแต่อาจารย์ได้พูดแล้ว



ก็ขอให้เริ่มการประชุมเลย

พี่ตั้ว: ได้บอกว่าปีนี้อาจารย์จะต้องกลับไปจัดค่ายที่เมืองไทยช่วงปลายๆ กันยายน เพราะฉะนั้นก็จะจัดค่ายที่อเมริกาเพียง ๒ ค่ายก็คือ LA และ DC ขอแสดงความยินดีกับทั้ง ๒ ค่ายนี้ด้วย

เครือข่ายดัลลัส

ค่ายย่อยหนึ่งวันในเมืองดัลลัส ให้ความรู้ยาเก้าเม็ด และการรับประทานอาหาร มีจิตอาสาที่เป็นนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม ๓ ท่าน และผู้เข้าค่าย ๑๗ ท่าน

เครือข่ายนิวยอร์ค

๑. การจัดค่ายย่อย

ร่วมเป็นทีมงานจิตอาสา โดยรับหน้าที่ความรับผิดชอบด้านที่ปรึกษาการทำค่าย รวมถึงนำทีมจิตอาสา แนะนำ และสาธิตการใช้ยา ๙ เม็ด

วันที่จัดค่าย ช่วงต้นเดือนธันวาคม ๒๕๕๘

สถานที่ บ้านของจิตอาสา

๒. การเปิดบู๊ทประชาสัมพันธ์ ยา ๙ เม็ด

ร่วมเป็นทีมงานจิตอาสา กับชาวชิคาโก้

วันที่จัดกิจกรรม ช่วงต้นเดือนมกราคม ๒๕๕๙

สถานที่จัดกิจกรรม วัดไทยในนครชิคาโก้

เครือข่ายชิคาโก

นับเป็นความโชคดีของชุมชนไทยในชิคาโกที่เราได้รับเลือกให้เป็นเมืองหนึ่งในการจัดค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม เมื่อเดือนกันยายนปีที่แล้ว ค่ายสุขภาพ ๕ วันที่วัดธัมมารามนครชิคาโกได้รับความสนใจจากชาวไทยในชิคาโกและต่างรัฐอย่างมาก มีพี่น้องรวมทั้งพระภิษุสงฆ์มาเข้าค่ายประมาณ ๓๐๐ คน

หลังจากการจัดค่ายผ่านไปแล้ว ทีมจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมของค่ายชิคาโกและมิดเวสต์ก็มีความสนิมสนทกันมากขึ้น และเล็งเห็นถึงความสำคัญของการพึ่งพาตนเองในการรักษาดูแลสุขภาพ จึงร่วมกันตั้งเป็นชมรมผู้รักการดูแลสุขภาพ

ตามแนวทางธรรมชาติขึ้น ได้จดทะเบียนในชื่อ Thai Natural Health and Healing (TNHH) กิจกรรมที่ทีมจิตอาสาได้ทำร่วมกันในปีที่ผ่านมาคือการจัดค่ายย่อยและสาธิตแนวทางการใช้ยา ๘ เม็ดตามแนวทางแพทย์วิถีธรรมตามวัดต่างๆในชิคาโก รวมทั้งไปร่วมกับจิตอาสาจากเมืองต่างๆจัดค่ายย่อยที่เมืองดีทรอยท์รัฐ มิชิแกน สำหรับกิจกรรมที่จะทำในปีนี้ก็คือ

การจัดค่ายย่อยอย่างต่อเนื่องตามชุมชนและวัดต่างๆในชิคาโก

ให้ความสนับสนุนร่วมมือกับจิตอาสาตามเมืองใหญ่ๆในเขตมิดเวสต์ เช่น เซนต์หลุยส์ ดีทรอยท์ มินิโซต้า

ตั้งกองบุญที่จะใช้เป็นค่าใช้จ่ายในการเดินทางระหว่างประเทศและภายในประเทศของพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจากเมืองไทยที่จะเดินทางมาช่วยงานในค่ายประจำปีที่กรุงวอชิงตันดีซี และ ลอสแอนเจลีส

รวบรวมทีมจิตอาสาไปช่วยจัดค่ายใหญ่ประจำปีที่DC และLA จากการจัดค่ายใหญ่ที่ผ่านไปเมื่อปีที่แล้วทั้ง ๔ รัฐ ก่อให้เกิดเครือข่ายการรวมตัวกันของพี่น้องจิตอาสาทั่วประเทศอเมริกา มีการตั้งไลน์ของกลุ่มไว้แลกเปลี่ยนข่าวสาร ความรู้ตามแนวทางของแพทย์วิถีธรรม นอกจากนี้ ยังได้สร้างความผูกพัน และการเรียนรู้ การแลกเปลี่ยนประสบการณ์กันระหว่างทีมจิตอาสาที่เมืองไทยและทีมจิตอาสาที่อเมริกา และการจัดค่ายย่อยที่ผ่านมา มีผลดีหลายประการคือ

๑) เกิดเครือข่ายการรวมตัวกัน และการช่วยเหลือกันของผู้ที่มีจุดประสงค์ร่วมกันคือการต้องการดูแลสุขภาพด้วยตนเอง

๒) ทำให้เกิดความสามัคคีกันในหมู่พี่น้องทีมงานจิตอาสา

๓) ได้ติดตามผลการปฏิบัติ ได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์และให้ความรู้เพิ่มเติมแก่พี่น้องที่เคยมาเข้าค่าย

๔) เผยแพร่แนวทางของแพทย์วิถีธรรมให้แก่บุคคลที่สนใจ

๕) เป็นการช่วยประชาสัมพันธ์ถึงการจัดค่ายใหญ่ประจำปีที่ DC และ LA

เครือข่ายนครลอสแอนเจลีส

สรุปกิจกรรมงานออกโรงบุญแจกน้ำคลอโรฟิลล์ของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมลอสแอนเจลีส

กิจกรรมงานออกโรงบุญแจกน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนเย็น และเปิดค่ายย่อย ๑ วันของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม นครลอสแอนเจลีส ตั้งแต่วันอาทิตย์ที่ ๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ จนถึงต้นเดือนเมษายน ๒๕๕๙ ได้เปิดทำกิจกรรมไปแล้ว ๕ ครั้ง ที่ ***วัดพระธาตุบัวหลวงไทย*** เมือง Tehachapi ***วัดป่าธรรมชาติเมือง*** ลาพวนเต (๒ ครั้ง) ***วัดพระธาตุดอยสุเทพ*** เมือง Chino Hills ***วัดไทยลอสแอนเจลีส*** เมือง Los Angeles และ มีผู้ร่วมลงชื่อสมัครเข้าค่ายใหญ่เดือน กันยายน ๒๕๕๙ มีจำนวนผู้สมัครทั้งสิ้น ๑๐๘ ท่าน

การทำกิจกรรมตลอด ๕ ครั้งที่ผ่านมา ได้รับความสนใจมากขึ้น เพราะมีการบอกปากต่อปากออกไปทำให้มีผู้เชื่อถือและศรัทธามากขึ้น รวมทั้งจิตอาสาพร้อมที่จะมาร่วมงานราว ๑๐ คน ในการออกค่ายย่อย ๑ วัน ได้จัดทำบอร์ดยา ๘ เม็ด สาธิตการทำกัวซา การพอกหน้า การกดจุดลมปราณ อธิบายการทำน้ำสมุนไพรฤทธิ์ร้อนและเย็น การสวนล้างลำไส้พอสังเขป การดื่มน้ำปัสสาวะ การลดละเลิกอาหารที่ทำลายสุขภาพ อธิบายการปรับสมดุลร้อนเย็นพืชผักผลไม้ ฯลฯ

สรุปโดยรวมมีเพื่อนฯกัลยาณมิตรเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้นทุกครั้งนั่นหมายถึงมีคนสนใจที่จะเข้าร่วมรักษาสุขภาพมากขึ้นและเริ่มถามปัญหาเข้ามาหลายรายจนต้องตั้ง line ขึ้นมาช่วยแก้ปัญหาในกลุ่ม พวธ ยูเอสเอ

สรุปรายงานโดย นายบุญเรือง เกตุพงศ์สุดา CA1038

contact : คุณนุช (571)395-2646 email : jiyanuch@yahoo.com or คุณแคท 540-424 -0034 email : Kayko121@hotmail.com

contact : คุณบุญเรือง Tel. 818-2841167 , คุณแดง Tel. 818-284-2352 email : Ketpongsuda@gmail.com

เครือข่ายนครฟลอริด้า

๑. วันอาทิตย์ที่ ๑๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ ทีมจิตอาสาร่วมกันเปิดบู๊ทโรงทานในงานวันกฐินของวัดมงคลรัตนาราม (วัดแทมป้า) ภายในบู๊ท มีการเผยแพร่ให้ความรู้เกี่ยวกับแนวทางการดูแลสุขภาพด้วยยา ๘ เม็ด, การแจกน้ำดื่มสมุนไพรฤทธิ์เย็น และการพอกหน้าเพื่อระบายพิษร้อน

๒. วันที่ ๑๕ พฤศจิกายน ๒๕๕๘ จิตอาสาร่วมจัดค่ายย่อยที่ฟลอริด้า ๑ วัน

๓. ในเดือนมกราคม ๒๕๕๙ ทีมจิตอาสาร่วมกันเปิดบู๊ทโรงทาน ณ วัดนิเทศศาสนคุณ เมือง Okeechobee โดยแจกน้ำดื่มสมุนไพรฤทธิ์เย็น พร้อมการเผยแพร่ประชาสัมพันธ์ แนวทางการดูแลสุขภาพด้วยยา ๘ เม็ด แก่ผู้สนใจ

๔. วันอาทิตย์ที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๙ ทีมจิตอาสาร่วมกันเปิดบู๊ทโรงทานในงานวันสงกรานต์ของวัดมงคลรัตนาราม (วัดแทมป้า) ภายในงาน มีกิจกรรมการแจกอาหารปรับสมดุล การแจกน้ำดื่มสมุนไพรฤทธิ์เย็น การเผยแพร่ความรู้การดูแลสุขภาพด้วยยา ๘ เม็ด การพอกหน้า และการกัวซา

๕.วันที่ ๑๗ เมษายน ๒๕๕๙ ทีมจิตอาสาร่วมเปิดบู๊ทโรงทาน ณ วัดพุทธรังษี ในไมอามี่ ภายในบู๊ท มีกิจกรรมการเผยแพร่ให้ความรู้ด้านยา ๘ เม็ด และการแจกน้ำดื่มสมุนไพรฤทธิ์เย็น

ตามรอยบาทพระศาสดา

ค่ายพระไตรปิฎกจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม

ครั้งที่ ๑๓ ณ พุทธสถานศาลีอโศก อ.ไพศาลี จ.นครสวรรค์

รุ่นสืบสานพลังพุทธธรรม

การกำจัดขยะในจิตวิญญาณ

วันที่ ๑๔-๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘

ถึง....ค่ายพระไตรปิฎก

ครั้งที่ ๑๔

ณ สวนป่านาบุญ ๑ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร

รุ่นเลิศล้ำอนุตตริยะ

อนุตตริยะมรรคมีองค์ ๘

ทางสายเดียวที่จะพาพ้นทุกข์ได้...

วันที่ ๑๘-๒๔ เมษายน ๒๕๕๘

ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๓ รุ่น "สืบสานพลังพุทธธรรม" (หลักสูตร ๗ วัน) ระหว่างวันที่ ๑๔—๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ถือเป็นค่ายพระไตรปิฎก (จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม) ค่ายแรกของปี พ.ศ. ๒๕๕๘ และเป็นครั้งแรกของค่ายพระไตรปิฎกที่จัด ณ เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมภาคเหนือ จัด ณ พุทธสถานศาลีอโศก อ.ไพศาลี จ.นครสวรรค์ โดยจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมและผู้เข้ารับการอบรมร่วมช่วยเตรียมงานจัดสถานที่เพื่อการจัดงานปฏิบัติธรรมของญาติพี่น้องชาวชุมชนบุญนิยมอโศก งาน "พุทธาภิเษก สุคยอดปาฏิหาริย์ ครั้งที่ ๔๐" ที่จัดขึ้นในระหว่างวันที่ ๒๑— ๒๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ พร้อมเพียรลดละเลิกกิเลสตนไปด้วย ในหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดี

สรุปการถอดสาระธรรม ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๓ "สืบสานพลังพุทธธรรม" ที่สำคัญสังเขปดังนี้

ตอน "การกำจัดขยะในจิตวิญญาณ"

เมื่อเราเรียนรู้การกำจัดขยะข้างนอกมาแล้ว ทีนี้ **จรณะ ๑๕ เป็นวิธีกำจัดขยะในจิตวิญญาณของมนุษย์** คือ ...กิเลส

กิเลส เป็นขยะในจิตวิญญาณของมนุษย์ ทั้งเน่า ทั้งเหม็น ทั้งโสโครก ทั้งสกปรก ทั้งเป็นสารพิษ ครบหมด ครบสุดๆอยู่ในนั้น แล้วก็ดูดเอาสิ่งเป็นพิษมาใส่ชีวิต สร้างพิษในชีวิต ...นี่คือขยะ ของจริง ***เราก็มากำจัดขยะ คือกิเลสในจิตของเราด้วย จรณะ ๑๕ ตั้งแต***

๑. สังวรศีล (ถึงพร้อมด้วยศีล)
๒. สำรวมอินทรีย์ (ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ)
๓. โภชเนมัตตัญญุตา (รู้ประมาณในการบริโภคในอาหาร ๔)
๔. ชาคริยานุโยคะ (ทำความเพียรตื่นอยู่)
๕. ศรัทธา (เชื่อมั่นในความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า)
๖. หิริ (ละอายต่อการทำทุจริต กาย วาจา ใจ)
๗. โอตตัปปะ (สะดุ้งกลัวต่อการทำทุจริตกาย วาจา ใจ)
๘. พหูสูตร (ฟังธรรมมาก ปฏิบัติได้มาก รู้ธรรมมาก)
๙. วิริยารัมภะ (ปรารถนาความเพียรละอกุศล เพียรทำลายกิเลสที่เหลืออยู่)
๑๐.สติ (ระลึกรู้ตัวไม่เผลอใจ แม้กิเลสตัวเล็กๆ เราก็ทำลายได้ ไม่เผลอใจ ไม่ห่างใจ อ่านจิตตลอดเวลา กระทบผัสสะ ตรวจอ่านดูว่ามีกิเลสหรือไม่ มีก็ล้างออก ๆ)

๑๑. ปัญญา (รู้แจ้งชำแรกกิเลสได้ รู้ว่าเราชำระกิเลสได้แล้ว หรือมีเศษส่วนที่เหลืออยู่ โดยใช้ ฌาน ๔) ดังนี้
๑๒. ปฐมฌาน (ฌานที่ ๑)
๑๓. ทุติฌาน (ฌานที่ ๒)
๑๔. ตติยฌาน (ฌานที่ ๓)
๑๕. จตุถฌาน (ฌานที่ ๔)

พอมาถึงขั้นอรูปฌาน เรารู้สึกว่าสะอาดดีหรือไม่ พอได้ฌาน ๔ ทั้ง วิตก วิจาร ปีติ สุข อุเบกขา ครบหมดแล้ว ก็ต้องตรวจถึงอรูปฌาน ตั้งใจลดกิเลสตัวไหน ต้องล้างทั้งกามทั้งอัตตา เช่น สมมติเรากินกาแฟ กาแฟก็เป็นขยะ ...ขยะในร่างกาย และกิเลสก็โต เป็นขยะในจิตวิญญาณอีก มีแต่ขยะและขยะ เราล้างความอยากในกาแฟได้แล้วนี่คือ ล้างกามได้ ได้กินกาแฟแล้วเป็นสุข ไม่กินกาแฟแล้วเป็นทุกข์ นี่คือกามในตัวกาแฟชั้นที่หนึ่ง เมื่อเราล้างได้แล้ว ก็จะมีอัตตาซ้อนอัตตา มีอัตตาซ้อนก็คืออุปกิเลสตัวอื่นๆ เช่น การไปดูถูกคนกินกาแฟ ต้องไล่ทำลายให้หมดทุกเหลี่ยมทุกมุม ของอุปกิเลส ๑๖

เราเลิกกินเนื้อสัตว์ได้แล้วยังรังเกียจคนกินเนื้อสัตว์ เราก็ยังไม่ได้อรหันต์ในเนื้อสัตว์ อุตส่าห์เลิกมาตั้งนาน ต้องล้างอัตตาซ้อนอัตตา เรียกว่า อุปกิเลส ๑๖ เราดูทั้งสองด้าน ล้างด้วยรูปฌาน ๔ แล้วใช้อรูปฌานเข้าไปเก็บรายละเอียด ก็โดยดูว่า ... เราสุขหรือไม่ ผ่องใสหรือไม่ มันไม่ต้องทำเรื่องนี้แล้วหรือยัง

ตอน "ลีลาอุปกิเลส ๑๖" *(พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๙๓)*

๑. อภิชฌาวิสมโลภะ (ละโมบเพ่งเล็งอยากได้) อยากได้อยากเสพกาม คือรูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ลาภ ยศ สรรเสริญที่มันเป็นพิษหรือเกินความจำเป็นของชีวิต คือภาพรวมอภิชฌาวิสมโลภะ เราก็มาลดละเลิกทีละตัว ตัวไหนเลิกง่ายทำก่อน ค่อยเก็บตัวเลิกยากเป็นลำดับๆ เราก็ตั้งศีลขึ้นมา จะทำสิ่งที่เป็นประโยชน์อะไร จะลดสิ่งที่เป็นโทษอะไร พอตั้งศีลขึ้นมาก็ทำด้วยปัญญาที่รู้ว่าสิ่งนี้เป็นโทษเป็นภัยที่ต้องลดละเลิก และก็ทำด้วยสมาธิ (ความตั้งมั่น) ใช้อธิปัญญาจับอาการความคิดของกิเลส พิจารณาโทษ มีโทษอย่างไร ไม่มีกิเลสจะมีประโยชน์อย่างไร ใช้ปัญญาที่กิเลสมันจะยอมฟังเรา เราก็พิจารณาซ้ำ ๆๆ จนมันตายไปเลย นั่นคืออธิศีล อธิปัญญา เราปฏิบัติอธิศีล อธิปัญญา เราก็จะเกิดอธิจิตที่สูงขึ้น เจริญขึ้น จิตที่พ้นกิเลส นี่แหละคือปฏิบัติศีลที่สูงขึ้น อธิปัญญาที่สูงขึ้น ไม่ใช่ปัญญาธรรมดา อธิจิตครั้งแรกคืออธิจิตจากมรรค ทำจนจิตสูงขึ้น กิเลสตาย จิตสูงขึ้น ก็เป็นอธิจิตจากผล นี่คืออธิศีล อธิจิต อธิปัญญา เราก็ลดละเลิกเป็นอันๆไป เลิกกินเนื้อสัตว์ได้ เลิกโกง เลิกกินกาแฟ เลิกกินเหล้า เลิกอะไรก็ได้ที่เป็นโทษเป็นภัยที่นิสัยไม่ดี พอเราเลิกได้แล้ว มันจะมีอัตตาซ้อนอัตตา ก็ที่เหลือทั้งหมด อีก ๑๕ ข้อ คืออัตตาซ้อนอัตตา ไม่เสพเป็นทุกข์ เสพเป็นสุข นี่คือกามชั้นแรก ส่วนอัตตาชั้นแรก คือการตั้งลดละเลิกกาม ตัวยึดดีที่จะเลิกกาม พอเราล้างกามได้บางส่วนในเรื่องนั้น แต่ยังล้างไม่หมด ก็ต้องล้างอัตตาชั้นแรกให้ได้ คือไม่เสพนั้นดี แต่เราเครียดมาก ยึดดีต้องไม่เสพ แต่ถ้าเราเครียดมากก็ต้องวางอัตตาตัวนี้ แล้วมาเสพ (นี่คือเราล้างอัตตา) ลดกามลดอัตตาสลับกันไป กิเลสมันก็หมดไป นี่คือหมดกิเลสชั้นแรก ต่อไปก็คืออัตตาซ้อนอัตตา ก็คือตัวที่เหลือทั้งหมด คนส่วนใหญ่มาตกนรกตอนนี้ ๑๕ ตัว มีอัตตาที่เราตั้งมาเพื่อทำลายกาม คือใช้มานะล้างกาม แต่ใช้กามล้างกามไม่มี ไม่สำเร็จ ใช้มานะล้างกามได้ และใช้มานะล้างมานะได้ จึงได้นิพพาน เป็นอนัตตา เห็นความไม่ดีของเราและล้างออก เช่น เราเกลียดคนอื่น คือความไม่ดีของตัวเอง ต้องใช้มานะล้าง ต้องไม่มีชั่วของตัวเอง นี่คือใช้มานะล้างมานะ เอาพลังมาชักความชั่วของตัวเองให้เหลือแต่จิตดีที่บริสุทธิ์จากอัตตามานะ ***ทีความชั่วคนอื่นต้องแก้ แต่ความชั่วตัวเองไม่แก้ โตเอาโตเอา ต้องแก้ความชั่วตัวเอง ผู้ใดที่โทษคนอื่นจะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือ ความชั่ว***

๒. พยาบาท (ปองร้าย) เช่น ถ้าใครโกง เราไม่ชอบ เพราะเราไม่โกง ปองร้าย ปรารถนาให้เกิดสิ่งเลวร้าย กับคนที่เราไม่ชอบ รู้สึกพอใจสุขใจเมื่อเกิดสิ่งร้ายกับผู้อื่น วิธีแก้พยาบาทต้องไม่มีความคิดที่อยากให้ผู้อื่นได้รับสิ่งร้าย เห็นคนอื่นได้รับสิ่งเลวร้าย เห็นเขาชั่วทำไมต้องชั่วตามเขา เกลียดเขานั่นแหละ คือชั่วตามเขา

๓. โกธะ (โกรธ) ไม่ชอบใจแรงๆ

๔. อุปนาหะ (ผูกโกรธ) ฉันก็ไม่ได้โกรธนะ แต่ว่า แต่ว่า แต่ว่า.... แล้วก็อ้างเหตุผลที่ทำให้โกรธ วิธีวางใจ คือ ถ้าทุกข์เกินทน เขาก็หยุดเอง

๕. มักขะ (ลบหลู่คุณท่าน) อย่าลบหลู่คุณค่าความดีที่มีในแต่ละคน ลบหลู่คุณค่าในตัวเองก็ไม่ได้ ให้เคารพคุณค่าความดีเท่าที่เขามี ตั้งจิต ขอเคารพความดีเท่าที่มีและทะลุผ่านไปถึงความดีทั้งหมดในมหาจักรวาลด้วย ส่วนความด้อยความไม่ดีไม่ขอเคารพ แต่ขอเมตตา-อุเบกขา คือให้รู้ความจริง ปรารถนาดี ช่วยเหลือโดยใช้ศีลปะทุกอย่างที่จะช่วยได้ ช่วยไม่ได้ก็ปล่อยวาง ยิ่งการลบหลู่ผู้มีอาริยะคุณก็จะเกิดวิบาก ๑๑ ประการ เช่น เกิดโรคร้ายแรงหนัก เกิดความพินาศฉิบหาย เป็นต้น

๖. ปลาสะ (ยกตนเทียบเท่า เพื่อสร้างบาป คือ น้อยใจ หรือกร่าง) วิธีแก้ คืออย่าเปรียบเทียบ

เพื่อให้เราบาปทุกมิติ แต่จงเปรียบเทียบเพื่อเคารพในสิ่งสูงหรือเท่ากัน และเมตตาอุเบกขาในสิ่งที่ด้อยกว่า จงบำเพ็ญให้ดีที่สุดเท่าที่ทำได้ตามองค์ประกอบที่มี อันไหนทำไม่ได้ ก็เชื่อมต่อให้คนอื่นทำ

๗. อิสสา (ริษยาไม่อยากให้คนอื่นได้ดี) เป็นกิเลส เป็นบาปสร้างความเสื่อมให้ตน ถ้าส่งเสริมให้คนอื่นได้ดี ไม่บาป มีแต่บุญกุศล

๘. มัจฉริยะ (ตระหนี่) มีอยู่ ควรใช้แต่ไม่ใช้ ตระหนี่วัตถุข้าวของที่เกินจำเป็น ตระหนี่แรงกาย แรงใจ แรงปัญญา แรงบารมี แรงความสามารถ เมื่อมีเหตุปัจจัยที่เราทำได้ช่วยได้ แต่ไม่ทำนี้บาป เป็นการไม่ทำในสิ่งที่ควรทำ แต่ถ้าไม่มีอำนาจที่จะทำจึงไม่ทำ นี้ไม่บาป ถ้าทำในสิ่งที่ควรทำเป็นกุศล

๙. มายา (มารยาเสแสร้งแกล้งทำ เพื่อสนองกิเลส) เป็นบาป แต่ถ้าแสดงท่าทีลีลาเพื่อให้กิเลสลดนั้นไม่บาป เป็นบุญกุศล

๑๐. สาเฐยยะ (โอ้อวด เพื่อสนองกิเลส) เป็นบาป แต่อวดหรือแสดงให้ปรากฏเพื่อให้กิเลสลดเกิดกุศล ไม่บาป

๑๑. ถัมภะ (หัวดื้อ เอาแต่ใจตัวเอง)

๑๒. สารัมภะ (แข่งดีเอาชนะกัน)

๑๓. มานะ (ถือดี) เอาดีที่มีอยู่มาทำให้เกิดทุกข์เกิดชั่ว เช่น ตนอยากให้คนอื่นได้ดี แต่พอคนอื่นไม่ได้ดี ตนก็ทุกข์ เขาทำดีตามตนเป็นสุข แต่ถ้าเขาไม่ทำตามตนก็เป็นทุกข์ การล้างมานะ คือ ต้องไม่ให้มีทุกข์อันเกิดจากดีที่เรามีอยู่ หรือดีที่เรามุ่งหมายให้เกิด เช่น เรามีดีในเราแล้ว เขาจะเข้าใจหรือไม่เข้าใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย ดูถูกหรือไม่ดูถูก ทำตามหรือไม่ทำตาม เราก็ไม่ทุกข์

๑๔. อติมานะ (ดูหมิ่นเขา) การแก้อติมานะ คือ ดูหมิ่นความด้อยก็ไม่ได้ ชื่นชมก็ไม่ได้ ให้เราคิดว่าเมื่อก่อนเราก็เป็นเช่นนั้นมา เขาเป็นอย่างนั้น เขาต้องทุกข์ต้องเสียหาย ให้เมตตาและอุเบกขา อย่าท้าทายให้ใครมาทำร้ายหรือให้เกิดสิ่งร้ายกับเรา มันเป็นการดูถูกเขาและเป็นความกร่างของเรา จะเป็นวิบากร้ายที่ดึงสิ่งเลวร้ายเข้ามาในชีวิต แต่อย่ากลัว จงกล้าอย่างถูกธรรม (ประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับบารมีของตน) อ่อนน้อมถ่อมตนเป็นหลัก แต่ก็ต้องข่มในสิ่งที่ควรข่ม ยกในสิ่งที่ควรยก ตามสถานการณ์ที่เหมาะควร

๑๕. มทะ (มัวเมาหลงระเริง) คือ หลงระเริงไม่ทำสิ่งที่ปลอดภัยที่มีประโยชน์ต่อชีวิต คือ บุญกุศล แต่ไปหลงเสพโลกียสุขที่เป็นสุขปลอม แต่นำโทษทุกข์แสนสาหัสมาให้ชีวิต

๑๖. ปมาทะ (ประมาทเลินเล่อ) ปฏิบัติศีล ๕ อ่านอาการกิเลสและลดกิเลสได้ พอทำได้แล้วก็ไม่ล้างกิเลสที่เหลือเรียกว่าประมาทเลินเล่อ ข้อปฏิบัติเพื่อแก้ปมาทะ คือ เพิ่มอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา อย่าชมเชยกิเลส จะเกิดพิษ เสียพลัง เพิ่มวิบากร้ายทันที ถ้าไม่เพิ่มอธิศีลที่สูงขึ้นจะทุกข์ จะนำวิบากร้ายแรง ทั้งเก่าและใหม่มาใส่ชีวิต ก็จะได้สภาพ ชั่ว ช้า หนัก นาน

กิเลส มันไม่ใช่จิตที่แท้จริงของเรา เป็นตัวชั่วตัวร้าย เป็นมารที่เราหลงสร้างขึ้นมา มันไม่ใช่ประโยชน์ มันเป็นตัวร้าย นี่มันเป็นสิ่งที่ไม่ดี ที่เราไปเทพลังให้กับสิ่งที่ไม่ดีของชีวิต พลังที่ไม่ดีเป็นพลังวิบากร้ายที่นำสิ่งเลวร้ายมาสู่ชีวิตตนเองและผู้อื่น

ศีลนำนิพพานมาให้ คือ การตายของกิเลส เราจะมีความสุขอย่างยิ่งจากกิเลสแห่งทุกข์ที่มันตาย เราต้องพูดความจริงกับกิเลสของเรา และกับคนอื่นเท่านั้นที่จะทำให้กิเลสตาย

เราตั้งศีลทุกครั้ง คิดดีทุกครั้ง เป็นการสร้างพลังดีที่มองไม่เห็น ซึ่งเป็นพลังที่สร้างสิ่งดีที่มองเห็นได้จริง การกระทำไม่ว่าจะทางกาย วาจา ใจ สร้างผลได้จริง เราพูดกับกิเลสได้ ***พูดความจริง กิเลสตาย***
พูดไม่จริง กิเลสโต

เรารู้ความจริงได้เท่าไหร่ เราก็จะไม่โกรธ จะไม่ทุกข์ได้เท่านั้น

คนที่ยุติธรรม คือ คนที่ไม่โกรธคน คนที่ยุติธรรมเท่านั้น ที่จะไม่โกรธคน และจะยุติธรรมได้ต้องรู้ความจริงแท้ของวิบากกรรมเท่านั้น

ค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๔
รุ่น "เลิศล้ำอนุตตริยะ"
ระหว่างวันที่ ๑๘ – ๒๔ เมษายน ๒๕๕๘
ณ สวนป่านาบุญ ๑ อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร

ค่ายพระไตรปิฎก (จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม) ครั้งที่สองของปี พ.ศ. ๒๕๕๘ ครั้งนี้ถือเป็นการเปิดการเรียนการสอนครั้งแรกของสถาบันวิชชาราม ***หลักสูตร "จิตอาสาวิถีธรรม"*** ด้วยการสอบเลื่อนชั้นและสอบโอนเทียบจากนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม ๗ ปี มาเป็นนักศึกษาระดับปัญญาตรี สถาบันวิชชาราม พร้อมเปิดรับนักศึกษาใหม่ ระดับปัญญาตรี ปัญญาโท ปัญญาเอก สถาบันวิชชาราม มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย สวนป่านาบุญ ๑ ตำบลคอนตาล อำเภอคอนตาล จังหวัดมุกดาหาร

การศึกษาของสถาบันวิชชารามในค่ายพระไตรปิฎกครั้งนี้ มุ่งเน้นในการเรียนการสอนเพื่อมุ่งฝึกฝนให้ชีวิตได้รับธรรมะอันเป็นความผาสุกที่แท้จริงของชีวิต โดยดำเนินไปพร้อมกับการพึ่งตนและเกื้อกูลผู้อื่นด้วยการทำกิจกรรมการงานที่เป็นประโยชน์ต่อชีวิต ซึ่งดำเนินการร่วมกับหมู่มิตรดีสหายดีในสภาพสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี แล้วนำธรรมะ กิจกรรมการงาน และองค์ประกอบดังกล่าว มาทำการศึกษาเรียนรู้เขียนบทความเชิงวิชาการและเชิงวิจัย ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องการศึกษาที่มีประโยชน์เลิศยอดที่สุดของชีวิต คือ สิกขานุตตริยะ

เนื้อหาการบรรยายที่เป็นแก่นหลักของวิธีการปฏิบัติเพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศก ความร่ำไรรำพัน และความทุกข์ทั้งปวงทั้งหลาย เพื่อไปสู่ความเบิกบานแจ่มใสและผาสุก ด้วยวิธีปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา สามารถสรุปพอสังเขปได้ดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "... เอเสวะ มัคโค นัตถัญโญ ทัสสนัสสะ วิสุทธิยา ... ทางนี้ทางเดียวเท่านั้น ทาง (มรรค) มีองค์ ๘ ประเสริฐที่สุด มีทางนี้ทางเดียวเท่านั้น ไม่มีทางอื่นที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์แห่งทัศนะ พวกเธอจงเดินตามทางนี้เถิด บนทางสายนี้ก็เถอะ พญามารมักออกฤทธิ์พาให้หลงทางได้เสมอ"

การเข้าใจเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่ากรรมดีกรรมชั่วนั้นมีอยู่

ทุกเสี้ยววินาทีของชีวิตมนุษย์ ทุกกายทุกวาจา ทุกใจ หรือ ทุกการคิดการพูดการกระทำ ทุกเสี้ยววินาทีจะสั่งสมเป็นพลังวิบากดีร้ายที่สร้างผลดีผลร้ายให้กับชีวิต ไม่มีการคิดการพูดการกระทำใดที่สูญเปล่า การคิดการพูดการกระทำจะสั่งสมเป็นวิบากดีหรือไม่ดีตามการกระทำนั้นๆ และรอส่งหรือสร้างผลดีหรือไม่ดีตามพลังวิบากดีร้ายนั้นๆ ดังนั้น ทุกการกระทำของทุกชีวิต ชีวิตต้องได้รับผลตามนั้น

ไม่มีชีวิตใดหนีพ้นวิบากร้ายที่ไล่ล่าตลอดเวลา สิ่งที่ช่วยเราได้มากที่สุดคือความดีในปัจจุบัน ความดี ณ วินาทีปัจจุบันมีค่าสูงสุดต่อชีวิตเราทั้งในปัจจุบันและอนาคต ชีวิตนี้ไม่มีอะไรที่จะสร้างผลให้กับชีวิต นอกจากวิบากดีวิบากร้าย บุญกุศลเท่านั้นที่จะคันวิบากร้ายให้ออกไปด้วยการชิงออกฤทธิ์แทนร้ายได้

วิบากดีวิบากร้ายเป็นสิ่งมีชีวิต ที่มีฤทธิ์แรงที่สุดในโลก เป็นพลังที่มองไม่เห็นที่มนุษย์อยู่กับเขาตลอดเวลา เขาก็สร้างผลให้กับชีวิตตลอดเวลา

เขามีพลังเตือนเขาจะเตือน พลังวิบากร้าย จะส่งผลร้าย พลังวิบากดี จะส่งผลดี

ดังนั้น สิ่งที่มนุษย์ควรได้ คือสิ่งที่มีคุณค่าและความผาสุกสูงสุดแห่งชีวิต คือ อนุตตริยะ

อนุตตริยะ แปลว่า ประเสริฐที่สุด มีค่ามีประโยชน์ที่สุด ดีเลิศยอดที่สุดในโลก ไม่มีสิ่งใดเทียมเท่า

ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๒ ข้อ ๓๐๑ ว่า **"ดูกรภิกษุทั้งหลาย อนุตตริยะ ๖ ประการนี้ ๖ ประการเป็นไฉน คือ ทัสสนานุตตริยะ ๑ สวนานุตตริยะ ๑ ลาภานุตตริยะ ๑ สิกขานุตตริยะ ๑ ปาริจริยานุตตริยะ ๑ อนุสสตานุตตริยะ ๑ ฯ ....."**

มนุษย์ทุกคน ควรได้

ไปตามหาตามดู ได้เห็น (ทัสสนา) และได้ฟัง (สวนา) สิ่งที่ประเสริฐที่สุด ที่ได้ประโยชน์สูงสุดของชีวิต คือ การไปตามหาและตามฟังพระสัทธรรมของพระพุทธเจ้าหรือสาวกของพระพุทธเจ้า ที่พาพ้นทุกข์ได้ นี้คือ **ทัสสนานุตตริยะ และ สวนานุตตริยะ**

(สาวกของพระพุทธเจ้า คือผู้ที่ขวนขวายในกิจใหญ่น้อยที่ควรทำอย่างไรของเพื่อนสหพรหมจารีโดยแท้ (ชำเลืองดูลูกด้วย) ซึ่งก็คือการช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่น พร้อมเพ่งเล็งกล้าใน อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา และอธิปัญญาสิกของตน ซึ่งก็คือชำระกิเลสโลภโกรธหลงทำให้ชีวิตพ้นทุกข์ไปเป็นลำดับ ๆ ไปด้วย เปรียบเหมือนแม่โคลูกอ่อนย่อมเล็มหญ้ากินด้วย ชำเลืองดูลูกด้วยฉะนั้น)

ได้ศรัทธา (ลาภ) และพากเพียรปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าหรือสาวกของพระพุทธเจ้า จนทำให้ได้ความผาสุก และนำความผาสุกนั้นไปช่วยเหลือเกื้อกูลผู้อื่นได้ ย่อมทำให้ได้ลาภที่ดีที่สุด เลิศยอดที่สุดในโลก **นี้คือ ลาภานุตตริยะ**

ได้การศึกษา (สิกขา) ที่ยอดเยี่ยม ที่เลิศยอดกว่าการศึกษาทั้งหลายในโลก คือ **การได้มาศึกษา อธิศีลบ้าง อธิจิตบ้าง อธิปัญญาบ้าง** ในธรรมวินัยของพระพุทธเจ้าหรือสาวกของพระพุทธเจ้า นี้คือ **สิกขานุตตริยะ**

ให้การช่วยเหลือและร่วมปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าหรือสาวกของพระพุทธเจ้า เป็นการบำรุง (ปาริจาริยา) ที่ดีที่สุด เลิศยอดที่สุดในโลก เพราะเป็นไปเพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน **นี้คือ ปาริจริยานุตตริยะ**

การระลึกถึง (อนุสสตา) พระพุทธเจ้าหรือสาวกของพระพุทธเจ้า เป็นการระลึกถึงที่ยอดเยี่ยมกว่าการระลึกถึงทั้งหลาย ย่อมเป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความโศกและความร่ำไร เพื่อความดับสูญแห่งทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม และเพื่อทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน นี้คือ อานุสสตาริยะ

ฉะนั้น ในเมื่อทางสายเดียวที่จะพาพ้นทุกข์ได้ ก็พ้นทุกข์ได้ด้วยการปฏิบัติ อธิศีล อธิจิต อธิปัญญา ด้วยการปฏิบัติมรรคมีองค์แปด หรือการปฏิบัติ จรณะ ๑๕ (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๓ ข้อ ๒๗ – ๓๒)

"***จรณะ ๑๕*** คือ ข้อปฏิบัติสู่ความพ้นทุกข์

จากกิเลสได้ คือ **๑.สังวรศีล** (ถึงพร้อมด้วยศีล) **๒. สำรวมอินทรีย์** (ระวังตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) **๓. โภชเนมัตตัญญุตา** (รู้ประมาณในการบริโภคในอาหาร ๔) **๔. ชาคริยานุโยคะ** (ทำความเพียรตื่นอยู่) ....."

ในข้อ **๓ โภชเนมัตตัญญุตา** (รู้ประมาณในการบริโภคในอาหาร ๔) พูดถึงเรื่องการปฏิบัติอาหาร ถ้าไม่ปฏิบัติเรื่องอาหารจะไม่มีทางพ้นทุกข์ได้ เรื่องของอาหารนี้สำคัญมาก เราจะประมาณอาหารอย่างไร พระพุทธเจ้า ตรัสชัดใน "จุลศีล" ข้อ ๘ ว่า "ฉันหนเดียว" (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๘ ข้อ ๖) หรือกินวันละมื้อดีที่สุด และก็ตรัสใน "กกจูปมสูตร" (พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๒ ข้อ ๒๖๕) "... เมื่อเราฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียวอยู่แล รู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากาย มีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถึงพวกเธอก็จงฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียวเถิด แม้พวกเธอฉันอาหารที่อาสนะแห่งเดียวกัน ก็จะรู้สึกว่ามีอาพาธน้อย มีความลำบากกายน้อย มีความเบากายมีกำลัง และอยู่อย่างผาสุก..."

ดังนั้น การกินวันละมื้อต้องสอดคล้องกับจุลศีล ข้อที่ ๑ คือ ต้องไม่ฆ่าสัตว์ ไม่เบียดเบียนตนเองและไม่ฆ่าผู้อื่น ต้องเป็นประโยชน์กับตนเองและผู้อื่น เป็นประโยชน์กับสัตว์ทั้งปวง กินเข้าไปแล้วต้องไม่ปวด ไม่ทรมาน ซึ่งตรงกับ "จัตตาริสูตร" (พระไตรปิฎก ฉบับที่ ๒๕ ข้อ ๒๘๑) "... ที่ฉันโภชนะคำข้าวที่ได้ด้วยปลีแข้ง น้อย หาได้ง่ายและไม่มีโทษ..." ก็ชัดว่าต้องมากินพืช แต่เมื่อกินพืชแล้ว ก็ยังไม่สบายอยู่อีก ก็ไปดู "อาพาธสูตร" ดูเรื่องการปรับสมดุลร้อนเย็น ก็เรียนรู้ผักฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น การใส่ไฟไปตามลำดับ จนมาถึงการใส่เกลืออย่างเดียว ดังนั้น อาหารที่ดีที่สุด ที่เป็นอาหารสัปปายะ ที่เอื้อต่อการปฏิบัติธรรม ๔ ข้อ คือ ***"รู้สมดุลร้อนเย็น ใช้ไฟพอเหมาะ ปรุงด้วยเกลืออย่างเดียว กินถั่วหลากหลายชนิด"***

สมาธิพุทธ การปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ การเจริญอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

อนุตตริยะที่แท้จริง คือ การเรียนรู้อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขา อธิปัญญาสิกขา อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ สมาธิพุทธที่ถูกต้อง และเป็นการเรียนรู้อนุตตริยะ ที่เลิศยอดที่สุด คือคุณค่าและความผาสุกที่สุดแห่งชีวิต

สมาธิพุทธ คือ การปฏิบัติอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา

การฝึกสมาธิแบบเอาจิตไปกำหนดหรือจดจ่อที่สิ่งใดสิ่งหนึ่ง (สมาธิหลับตา) เช่น การเดินจงกรมหรือนั่งสมาธิ เป็นการฝึกจิตจริง เป็นการทำให้มีพลัง แต่มันไม่ลดกิเลสได้

สมาธิพุทธ (สมาธิลืมตา) จึงต้องล้างกิเลสได้

พุทธแท้ๆ ต้องเรียนรู้สัมมาสมาธิและฝึกฝน

สมาธิพุทธ (สมาธิลืมตา) ให้เป็นก่อนแล้วค่อยฝึกสมาธิ (หลับตา) แบบทั่วๆ ไป เพื่อใช้เป็นอุปการะเพื่อเสริมพลัง ที่จะเป็นประโยชน์ได้จริงแท้

สมาธิพุทธ คือ ความสงบจากกิเลส (การได้ฌาน ๔ มีวิตก วิจาร ปีติ สุข เกิดจากสมาธิอยู่ ปีติสิ้นไป ได้สุขด้วยนามกาย มีสติ มีอุเบกขาอยู่) จะได้สภาพของความผ่องใส ความเบิกบานผาสุก

พุทธะอยู่กับปัญหาอย่างผาสุก ทั้งสงบทั้งวุ่นวาย ไม่โลภและแบ่งปันอย่างมีปัญญา

หลังจากที่เราปฏิบัติมรรคมีองค์ ๘ กับเหตุการณ์ที่มากระทบในชีวิตประจำวันเป็นแล้ว การทบทวนเพื่อฆ่ากิเลส คือ เมื่อจิตสงบ ก็ให้ตรวจอาการกิเลส ให้ระลึกถึงเหตุการณ์อะไรก็ได้ ที่ทำให้กิเลสเราได้ถูกกระทุ้งให้เราออกอาการ หรือไม่ก็ตรวจดูอาการว่าเรามีอาการชอบอาการชังอะไรหรือไม่ อ่านอาการลิงคนิมิตให้ออก ให้เห็นอาการความต่าง ความมากความน้อย และความคิดของกิเลส เมื่อจับอาการได้ กำหนดหมายว่าอาการโลภ อาการโกรธ อาการหลง มีลักษณะแบบนี้ แล้วก็จัดการฆ่ามัน ให้หมั่นทำเรื่อยๆ บ่อยๆ มันจะเป็นประโยชน์เป็นอุปการะมาก เพราะเมื่อเจอเหตุการณ์จริง มันก็จะสู้ง่าย จะจัดการฆ่ากิเลสได้ง่าย การฆ่า

กิเลสแบบสมาธิพุทธไม่เป็น มันก็จะฆ่าเราเท่านั้น

คนที่ไม่โลภไม่โกรธไม่หลงได้ ก็เพราะได้เข้าใจและได้รู้ความจริงเรื่องกรรมอย่างแจ่มแจ้งว่า **"ผลวิบากของกรรมที่ทำดีทำชั่วแล้ว มีอยู่" (อัตถิ สุกตทุกกฏานัง กัมมานัง ผลัง วิปาโก)** ข้อ ๔ ใน **"สัมมาทิฏฐิ ๑๐"** (สัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นที่ถูกตรง ที่ยังมีกิเลสหมักหมมในสันดาน เป็นส่วนแห่งบุญ ให้ผลแก่ขันธ์ (คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ))

การพิจารณาขันธ์ ๕ ของกิเลส จึงหลุดพ้นจากทุกข์ คือ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือ เมื่อมีผัสสะ/สัมผัสมากระทบ เราก็อ่านอาการลิงคนิมิตอุเทศ กายในกาย **(กาย คือจิตบ้าง คือมโนบ้าง คือวิญญาณบ้าง)** (พระไตรปิฎกฉบับที่ ๑๖ ข้อ ๒๓๐) อาการเวทนาในเวทนา แยกอาการเคหะสิตะเวทนา เนกขัมมะสิตะเวทนา อาการจิตในจิต อาการธรรมในธรรม รู้ว่ากามจะต้องเอาปัญญาตัวไหน มาล้างมาจัดการ แล้วอัตตา จะต้องใช้ปัญญาตัวไหน มาล้างมาจัดการ

คือ ให้ทำลายนามรูปของกิเลส ถ้าจับวิญญาณกิเลสได้ แล้วพิจารณาว่ากิเลสไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ก็จะทำลายนามรูปของกิเลสได้ ก็เท่ากับทำลายวิญญาณของกิเลสได้ เมื่อไม่มี **เหตุ นิทาน สมุทัย ปัจจัย** ของกิเลส ซึ่งเป็นนามรูปของวิญญาณกิเลสถูกทำลายแล้ว ก็จะมีความผาสุกนั่นเอง ฉะนั้น ปฏิบัติธรรมก็ปฏิบัติที่นามรูป และอ่านอาการลิงคนิมิต แล้วก็พิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ของกิเลส และให้เข้าใจเรื่องกรรมและผลของกรรมให้อย่างแจ่มแจ้ง ใส่ปัญญา เถียงมันให้ชัดๆ แล้วนามรูปและวิญญาณของกิเลสก็จะดับ ชาติ ชรา มรณะ โสกะปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสะ กองทุกข์ทั้งมวลก็จะดับ ก็จะเห็นสภาพสุขที่สุดในโลก ทุกข์จากกิเลสก็จะดับทั้งหมด ก็จะได้สภาพนิพพาน เป็น ๆ ให้เห็น ๆ อยู่ลัด ๆ

การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ นี้ ก็จะสามารถควบคุมกายด้วยใจที่เป็นสุข

วาทะแห่งปี ๒๕๕๘
"ปัญหาทั้งหมดในโลก เกิดจาก คน โง่ กว่า กิเลส"

ท่านสามารถติดตามรับชมและฟังเนื้อหาการบรรยายทั้งหมดในค่ายพระไตรปิฎก (จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม) ครั้งที่ ๑๔ รุ่น "เลิศล้ำอนุตตริยะ" นี้ ได้ทาง :

- **ยูทูป หมอเขียว แพทย์วิถีธรรม**

๑. เนื้อหาการบรรยาย โดย อ.หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน ระหว่างวันที่ ๑๘-๒๔ เมษายน ๒๕๕๘
https://www.youtube.com/playlist?list=PLbzpGbAUyJqkFh0h1MZzcQ0flFJ5ukPCS

๒. การสอบเลื่อนชั้น นักศึกษาแพทย์วิถีธรรม สถาบันวิชชาราม วันที่ ๑๘-๒๔ เมษายน ๒๕๕๘
https://www.youtube.com/playlist?list=PLbzpGbAUyJqkD_i_fPFRhrB-f4k9ZhSgsz590423_24

๓. การประชุมเครือข่ายจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมทั่วประเทศและทั่วโลก วันที่ ๒๓ เมษายน ๒๕๕๘
https://www.youtube.com/playlist?list=PLbzpGbAUyJqllPCHC1dYQc3Ic-5R_AQXd

๔. การสอนการทำงานวิจัย สถาบันวิชชาราม วันที่ ๑๘-๒๔ เมษายน ๒๕๕๘
https://www.youtube.com/playlist?list=PLbzpGbAUyJqkZSnBqjexXEVxGiZmL5M4c

-ไฟล์เสียงเอ็มพีสาม http://filefactory.com/folder/1232d97ca24ae114

เนื้อหาการบรรยาย

-590418 การรับประทานอาหารด้วยหลัก จรณะ ๑๕ ที่ทำลายกิเลสได้ดีที่สุด, การสร้างความสุขด้วยการทำลายกองทุกข์ทั้งแผ่นดิน, การหาความสุขจากชีวิตผู้อื่นจะส่งผลร้ายต่อตัวท่านเอง, เกลือดีที่สุดเป็นเครื่องปรุง การลดกามลดอัตตาดีที่สุด, ความดีคือสิ่งคุ้มกันที่ดีที่สุดต่อชีวิตเรา, ประโยชน์ที่แท้จริงจากการพิจารณาอย่างลึกซึ้ง, ฝุ่นปลายเล็บ ผู้ที่พ้นจากความทุกข์ทั้งแผ่นดิน, พิษจากการกินอาหารปรุงแต่งที่ทำให้กิเลสโตอย่างน่ากลัว, เลิศล้ำอนุตตริยะความดีสูงสุดที่โลกควรได้, วิบากที่เบียดเบียนผู้อื่นนั้นมีแต่พิษให้โทษอย่างเดียว, รายละเอียดของศีลอย่างถูกตรง

-590419 การตั้งศีลที่ถูกตรงเพื่อจับอาการกิเลสและอ่านอาการจิต, การล้างความขุ่นเคืองในจิตด้วยการสร้างพลังเมตตา, การให้การแบ่งปันที่คนไม่เข้าใจแก่นแท้ของเศรษฐกิจพอเพียง, ความอาฆาตพยาบาทที่ทุกคนต้องเจออยู่ทุกเวลา, มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมดีสู่ทางเดินอริยมรรค, ศีล ๕ อย่างละเอียด, สมาธิพุทธสู่การเดินมรรค ๘, แสงอารุณ ๗ สัปปายะ ๗ แสงเงินแสงทองสู่ความรุ่งโรจน์โลกุตตระ, อาหารสัปปายะการเลี้ยงชีพอย่างพอเหมาะ

-590420 ความจริงแท้ที่บริบูรณ์ อวิชชาสูตร การพบผู้ที่ปฏิบัติธรรมได้แท้จริง, ญาณ ๗ โสดาบัน, ผลที่ได้จากการเดินมรรค ๘ องค์ อย่างบริบูรณ์จะนำไปสู่ทางไปนิพพาน, พลังวิบากดีร้ายที่ส่งผลต่อการตั้งศีลอย่างถูกตรง, เราต้องแยกแยะความดีชั่วในตัวเราให้ได้ด้วยการตั้งศีลอย่างถูกตรง, สมาธิพุทธ มิจฉาอาชีวะ พุทธ สัมมาทิฏฐิ ยัญที่บูชาแล้วมีผล, สมาธิพุทธของสัมมาทิฏฐิ ทานที่ให้แล้วมีผล, สมาธิพุทธสัมมาวาจาในสัมมาทิฏฐิ, สัมมาทิฏฐิสู่ความเข้าใจเนื้อแท้ของพุทธ

-590421 ความไม่ประมาทต่อการตั้งศีล, ไม่หวั่นไหวใจเป็นสุขทั้งนาม-รูป, เราต้องฉลาดกว่ากิเลสเพื่อที่จะล้างวิบากที่ไล่ล่าเราอยู่ตลอดเวลา, ลีลากิเลสที่แฝงสร้างโรคร้าย ควรหาหมู่มิตรดีสหายดีช่วยสกัดกั้น, โลกจะมีชีวิตชีวา เมื่อมีผู้ลดกิเลสได้, ผลบุญที่ติดตามพระพุทธเจ้า พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๑ ข้อ ๑๓๑ ๑๓๒ ๑๓๔ ๑๓๖ ๑๓๘ ๑๔๐ ๑๔๒ ๑๔๔ ๑๔๖ ๑๔๘ ๑๕๐ ๑๕๒ ๑๕๔ ๑๕๖ ๑๕๘ ๑๖๐ ๑๖๒

-590424 การบำเพ็ญตามพุทธะอย่างถูกตรง, การพิจารณาความไม่เที่ยงของขันธ์, "ยมกสูตร" พระอรหันต์สูญหรือไม่, อุปมาขันธ์ ๕ การล้างอาการผัสสะในขันธ์ ๕ ของมาร, มารยาทโลกุตตระ เล่ม ๒๘ ข้อ ๓๔๘ ๔๐๑ ๔๐๒ ๑๐๓ ๑๐๔ ๔๐๕, ถาม-ตอบ ปิดค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๔

-ฟังไฟล์เสียงค่ายพระไตรปิฎก ครั้งที่ ๑๓ รุ่น "สืบสานพลังพุทธธรรม" วันที่ ๑๔-๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ ณ พุทธสถานศาลีอโศก อ.ไพศาลี จ.นครสวรรค์ ได้ที่ http://filefactory.com/folder/e8e96e43eefaf89d เนื้อหาการบรรยาย —คนคู่, -ความเจริญของคนดีมารวมกัน, -ง้วนดิน, -จรณะ ๑๕, -ประโยชน์การเดินจาริก, -พลังจากการตั้งศีล, -เมถุนสังโยค ๗, -โลภ โกรธ หลง, -วรรณะ ๘, -ศีล ๒๖ ข้อ, -หลักการประมาณ, -อาหาร ๔, -อุปกิเลส ๑๖

การศึกษาแพทย์วิถีธรรม
สถาบันอาศรมศิลป์

การศึกษาแพทย์วิถีธรรม ในระหว่าง ธันวาคม ๒๕๕๘-เมษายน ๒๕๕๙ มีเรื่องราวที่เด่นๆ คือการรวมพลังของนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม ในค่ายพระไตรปิฎก ตามรอยบาทพระศาสดา สืบสานพลังพุทธธรรม ที่พุทธสถานศาลีอโศก อำเภอไพศาลี จังหวัดนครสวรรค์ เมื่อวันที่ ๑๔-๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ในค่ายนี้มีกิจกรรมที่สำคัญคือ การฟังธรรม และเทคนิคการปฏิบัติที่เป็นรูปธรรม ทั้งจากสมณะ อาจารย์หมอเขียว และเพื่อนผู้ร่วมเข้าอบรมแล้ว การเพิ่มอธิศีล ทานอาหารมื้อเดียวและอื่นๆ ของแต่ละท่าน การรวมพลังกันบำเพ็ญกุศล เตรียมงานพุทธภิเษกครั้งที่ ๔๐ การเดินจาริก ซึ่งในค่ายพระไตรปิฎกครั้งนี้ ผู้เข้าอบรมมีโอกาสเดินจาริกถึง ๓ ครั้ง โดยครั้งที่หนึ่งเดินทางไปยัง อบต.ไพศาลี ระยะทางไปอย่างเดียวประมาณ ๕ กิโลเมตร เพื่อยื่นหนังสือคัดค้านการสร้างโรงไฟฟ้าชีวมวลกับอบต. ไพศาลี ครั้งที่สองเดินทางไปยังเมืองเวสาลี ระยะทางไปกลับประมาณ ๒๐ กิโลเมตร และครั้งที่สาม เดินจาริกไปยังที่ว่าการอำเภอไพศาลี เพื่อร่วมกับกลุ่มเรารักไพศาลี คัดค้านการสร้างโรงงานไฟฟ้าชีวมวล ซึ่งทางนักศึกษาแพทย์วิถีธรรม หลักสูตรปริญญาตรีศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาผู้ประกอบการสังคม สถาบันอาศรมศิลป์ได้บูรณาการเหตุการณ์ดังกล่าวเข้ากับวิชา "สิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงและการธำรงรักษา" ที่เป็นหนึ่งในวิชาที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษานี้

รายวิชาที่จัดให้มีการศึกษา ในภาคการศึกษาที่ ๑/๒๕๕๘ (๑๗ สิงหาคม-๒๘ ธันวาคม ๒๕๕๘) เฉพาะนักศึกษาแพทย์วิถีธรรมหลักสูตรปริญญาตรีศิลปศาสตร์บัณฑิต สาขาผู้ประกอบการสังคม คือ โมดูลที่ ๕ การสร้างการมีส่วนร่วมในงานประกอบการสังคม มีดังนี้

ที่	รหัสวิชา	ชื่อวิชา	หน่วยกิต
๑	SEP ๔๐๓๒๖	จิตปัญญาสิกขา (๓/๓)	๓
๒	SEP ๓๐๘๐๑	การฝึกปฏิบัติเป็นผู้ประกอบการสังคม ๒ (๓/๓)	๓
๓	ASI ๑๐๓๐๑	สิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลงและการธำรงรักษา	๓
๔	ASI ๑๐๔๐๑	การใช้ภาษาอังกฤษ ๑	๓
๕	ASI ๑๐๔๐๒	การใช้ภาษาอังกฤษ ๒	๓
๖	SEP ๓๐๖๐๕	กรณีศึกษาผู้ประกอบการสังคมในชุมชน	๓
๗	ASI ๑๐๔๐๕	การพูด และการเขียนภาษาไทย	๓
	รวม		๑๘

คำอธิบายรายวิชาใหม่ มีรายละเอียดดังนี้

๑. ASI ๑๐๓๐๑ สิ่งแวดล้อม การเปลี่ยนแปลง และการธำรงรักษา (Ecology, Transition and Preservation)

ความสมดุลของโลกธรรมชาติ และสรรพสิ่งปัจจุบัน บทบาทหน้าที่ของสรรพสิ่งของธรรมชาติที่เกื้อกูลกัน การเรียนรู้โดยเน้นฝึกทักษะการสังเกต สิ่งต่าง ๆ ในธรรมชาติทั้งใกล้และไกล ฝึกเปลี่ยนการมองตรงจากความจริงที่ช่วยสะท้อนถึงรูปแบบของความคิด การตรึกตรอง การไต่สวนเพื่อให้พูนเพิ่มความรู้ หรือกรอบปฏิบัติการที่ถูกต้องตรงทาง ฝึกป้อนตัวรู้ การตั้งคำถาม และการหาคำตอบที่คมชัดในทุกแหล่งเรียนรู้ได้ด้วยตนเองจากธรรมชาติ ฝึกการเก็บข้อมูลโดยการวาดรูป บันทึกภาพ ประมวลความรู้ และความรู้สึกที่เข้าถึงธรรมชาติ เพื่อการเข้าถึงกฎระเบียบ ระบบต่าง ๆ ที่มีในธรรมชาติ ที่ทรงอิทธิพลต่อมนุษย์ เกิดการอนุรักษ์และการเข้าถึงวิถีแห่งการธำรงรักษา

๒. ASI ๑๐๔๐๑ การใช้ภาษาอังกฤษ ๑ (English ๑)

ทักษะการฟัง พูด อ่าน เขียน ในลักษณะที่ผสมผสานกันทั้ง ๔ ทักษะ โดยอาศัยการศึกษาโครงสร้างทางไวยากรณ์ของภาษาเป็นรากฐาน และเน้นหนักไปในด้านการอ่านและการพูด เพื่อช่วยให้สามารถใช้ภาษาทางด้านการสื่อสารในชีวิตประจำวันได้อย่างถูกต้อง

๓. ASI ๑๐๔๐๓ การอ่านภาษาอังกฤษ (English Reading)

กลวิธีต่าง ๆ ที่ช่วยให้อ่านได้อย่างมีประสิทธิภาพถูกต้องรวดเร็ว โดยศึกษาวิธีการหาความหมายของศัพท์ ความเข้าใจประโยคซับซ้อน การอ่านจับใจความความสำคัญ การหาใจความสนับสนุนฝึกการอ่านเพื่อความเข้าใจและฝึกการอ่านด้วยตนเอง

๔. SEP ๓๐๖๐๕ กรณีศึกษาเป็นผู้ประกอบการสังคมในชุมชน (Case Study on Social Entrepreneur in Community)

ศึกษาผู้ประกอบการสังคมในท้องถิ่น ในด้านแรงบันดาลใจ ความริเริ่ม การดำเนินงาน การจัดองค์กร การบริหารจัดการ ประโยชน์ ผลที่เกิดขึ้น ข้อจำกัด และถอดบทเรียนสำคัญของการดำเนินงาน

วารสาร กำลังใจ
KAMLANGJAI JOURNAL
ปีที่ 3 ฉบับที่ 3 ประจำเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2558

- เรือนจำฯ สนองรับโครงการกำลังใจฯ
- ศึกษาโครงการกำลังใจฯ ทัณฑสถานหญิงกลาง
- กำลังใจ กับก้าวต่อไปของเศรษฐกิจพอเพียง
- ผู้ใหญ่จอย : อบรมเศรษฐกิจพอเพียง
- ตลาดแบ่งปัน
- เปิด ‘เรือนจำชั่วคราว โคกตาบัน’ สู่เศรษฐกิจพอเพียง
- ข้อกำหนดกรุงเทพฯ กับการบริหารงานยุติธรรมในมิติสิทธิมนุษยชน

เปิด ‘เรือนจำชั่วคราวโคกตาบัน’ สู่เศรษฐกิจพอเพียง

เมื่อวันที่ 3 กรกฎาคม 2558 พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา เสด็จไปทรงเป็นองค์ประธานการเปิดโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภาในการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในเรือนจำ ณ เรือนจำชั่วคราวโคกตาบัน ตำบลนอกเมือง อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ ซึ่งนับว่าเป็นเรือนจำแห่งที่ 5 ที่เข้าร่วมโครงการกำลังใจฯ ในการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในเรือนจำของสำนักกิจการในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา

ในการเสด็จครั้งนี้มี **พล.อ.ไพบูลย์ คุ้มฉายา** รัฐมนตรีว่าการกระทรวงยุติธรรม **นายนิรันดร์ กัลยาณมิตร** ผู้ว่าราชการจังหวัดสุรินทร์ **พล.ต.อ.ชัชวาลย์ สุขสมจิตร์** ปลัดกระทรวงยุติธรรม **นายชาญเชาวน์ ไชยานุกิจ** รองปลัดกระทรวงยุติธรรม **นายวิทยา สุริยะวงค์** อธิบดีกรมราชทัณฑ์ **นายกำจัด พ่วงสวัสดิ์** ผู้พิพากษาศาลอุทธรณ์ และที่ปรึกษาสำนักกิจการในพระดำริฯ **นายยศวัฒน์ บำเพ็ญธรรมสกุล** ผู้บัญชาการเรือนจำกลางสุรินทร์ พร้อมข้าราชการ เจ้าหน้าที่ และประชาชนเฝ้ารับเสด็จ

เมื่อพระเจ้าหลานเธอฯ เสด็จดำเนินมาถึง ทรงรับชมวีดิทัศน์ความก้าวหน้าของโครงการกำลังใจฯ ในการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในเรือนจำของ 4 เรือนจำนำร่อง ได้แก่ เรือนจำชั่วคราวเขาระกำ จังหวัดตราด เรือนจำชั่วคราวแคน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ เรือนจำชั่วคราวดอยราง จังหวัดเชียงราย เรือนจำชั่วคราวเขาพลอง จังหวัดชัยนาท

จากนั้นทรงร่วมกิจกรรมกับผู้ต้องขังชาย 50 คน ที่เข้ารับการอบรมเศรษฐกิจพอเพียง โดยมี**นางนงนุช คำคง หรือ 'ผู้ใหญ่จอย'** ประธานศูนย์การเรียนรู้ต้นแบบเพื่อนพึ่ง(ภา)ยามยาก สภากาชาดไทย และคณะเป็นวิทยากรซึ่งผู้บริหารกระทรวงยุติธรรมเข้าร่วมกิจกรรมด้วย ทั้งนี้กิจกรรมเป็นกระบวนการฝึกสติเพื่อการเรียนรู้วิทยากรเรียกว่า **"เกมวัดใจ"** มีการแบ่งกลุ่มผู้ต้องขังชายออกเป็น 5 กลุ่มใช้สี 5 สีเป็นสัญลักษณ์ ประกอบด้วย สีส้ม สีเหลือง สีเขียว สีม่วง และสีฟ้า ก่อนจะเริ่มเกมปรากฏว่า พระเจ้าหลานเธอฯ ทรงเสด็จเข้าร่วมเล่นเกมด้วยโดยทรงเลือกอยู่ในกลุ่มสีส้มอันเป็นสีประจำวันประสูติของพระองค์

พระเจ้าหลานเธอฯ ทรงมีพระเมตตาและไม่ถือพระวรกายเมื่อการเล่นเกมวัดใจกลุ่มสีส้มเป็นฝ่ายแพ้ สมาชิกในกลุ่มและพระองค์ได้ออกมาเล่นกิจกรรมเข้าจังหวะเสียงเพลงตามกติกา ซึ่งสร้างความสุขให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมและผู้ที่เฝ้ารับเสด็จเป็นอย่างมาก นับเป็นพระกรุณาธิคุณที่พระองค์มีต่อผู้ต้องขังชายและเรือนจำชั่วคราวโคกตาบัน

ทั้งนี้ตอนท้ายของกิจกรรมพระเจ้าหลานเธอฯ ยังทรงมีพระเมตตาประทานพระดำรัสต่อผู้ต้องขังชายทั้งหมดว่า

"ยินดีที่ได้มาพบมาและร่วมกิจกรรมกัน หวังว่าทุกอย่างที่ได้เรียนรู้ไปจากท่านวิทยากรทั้งหลายคงจะเป็นประโยชน์และนำกลับไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ ทั้งปัจจุบันและต่อไปในอนาคต ไม่ว่าใครจะไปอยู่ที่ไหนกันก็ตาม จากวีดีทัศน์ที่ได้ดูกัน ได้มีโอกาสเห็นแล้วว่าผู้เข้าร่วมอบรมในสถานที่ต่างๆ ในรุ่นก่อนๆ มีบุคคลที่มีโอกาสประสบความสำเร็จมีชีวิตที่ดีได้

ดังนั้น ชีวิตที่ดีในอนาคตขึ้นอยู่กับว่าเราจะเลือกวางแผนอย่างไร หลังจากได้ผ่านการเรียนรู้แล้วว่าอะไรเหมาะกับตัวเองเหมาะกับสถานการณ์ที่ตนเองจะอยู่อาศัยต่อไป และขอให้นำพาทุกคนไปสู่ความโชคดี เพราะคนทุกคนที่มาอยู่ที่นี่ใกล้จะได้กลับบ้านแล้ว ก็ขอให้มีกำลังใจมีการวางแผนที่ดีและโชคดีกันทุกๆ คน หวังว่าเราคงจะมีโอกาสได้พบกันอีกไม่ว่าจะที่ไหนในเมืองไทย ยกเว้นในเรือนจำเพราะอย่ากลับมาอีก เราจะไปพบกันที่อื่นและจะยิ้มให้กันเหมือนเดิม ขอให้โชคดี"

"

ชีวิตที่ดีในอนาคต ขึ้นอยู่กับว่า เราจะเลือกวางแผนอย่างไร หลังจากได้ผ่านการเรียนรู้แล้วว่า อะไรเหมาะกับสถานการณ์ ที่ตนเองจะอยู่อาศัยต่อไป

"

หลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมหมู่เพื่อการเรียนรู้แล้ว พระองค์ทรงเสด็จพระดำเนินทอดพระเนตรกิจกรรมผ่านสถานที่ต่างๆ ที่จัดขึ้นภายในเรือนจำชั่วคราวโคกตาบัน เริ่มจากทรงเสด็จตัดแพรแถบเปิดห้องสมุดเรือนจำชั่วคราวโคกตาบัน และมุมปลูกกฎหมายใส่ปัญญา จากนั้นทอดพระเนตร **“ค่ายสุขภาพและตลาดแบ่งปัน”** ซึ่งมีวิทยากรจากมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมของ **นายใจเพชร กล้าจน** หรือ **‘หมอเขียว’** เข้ามาอบรมให้ความรู้และจัดกิจกรรมร่วมกับผู้ต้องขังชายที่เข้ารับการอบรม

กิจกรรม **“ค่ายสุขภาพ”** เกิดจากการที่ **“มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทย”** ได้เคยเข้ามาให้ความช่วยเหลือผู้ต้องขังหญิง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้โอกาสผู้ต้องขังหญิงได้เรียนรู้การดูแลสุขภาพด้วยหลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง สามารถนำไปปรับใช้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต และได้รับการพัฒนาจิตวิญญาณ เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาพกายใจที่ดี มีจิตวิญญาณดีงาม กลับสู่ครอบครัว ชุมชน สังคม และไม่กลับมากระทำความผิดซ้ำ โดยทดลองดำเนินการที่เรือนจำกลางนครพนม และเรือนจำจังหวัดภูเก็ต ซึ่งได้รับผลดีทั้งสองแห่ง สำนักกิจการในพระดำริฯ จึงประสานขอให้มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมเข้ามาจัดค่ายสุขภาพภายในเรือนจำชั่วคราวโคกตาบัน ถือเป็นอีกรูปแบบหนึ่งของการนำสุขภาพด้วย หลักการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้กับผู้ต้องขังชายที่ใกล้พ้นโทษ อันเป็นส่วนหนึ่งของโปรแกรมเสริมให้ผู้ต้องขังชายได้มีภูมิคุ้มกันทั้งทางกายและจิตใจมากขึ้น

ทั้งนี้ปัจจุบันผู้ต้องขังเรือนจำชั่วคราวโคกตาบัน มีจำนวน 126 คน (ข้อมูลวันที่ 1 มิถุนายน 2558) ในจำนวนนี้ได้เข้ารับการอบรมจำนวน 50 คน ซึ่งในการอบรมค่ายสุขภาพ ทีมงานหมอเขียวสอนให้ผู้ต้องขังชายมีความรู้เกี่ยวกับหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แนวคิดการพึ่งพาตนเองและเรียนรู้การแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตนเองตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงหรือ **“ยา 9 เม็ด”** กิจกรรมค่ายสุขภาพนี้จะมีการเชิญชวนประชาชนผู้สนใจมาร่วมฝึกปฏิบัติกิจกรรมค่ายสุขภาพ ถือเป็นการเชื่อมโยงเรือนจำกับสังคมให้มีความผูกพันแน่นแฟ้น

นอกจากค่ายสุขภาพแล้วทีมมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม เสริมสร้างกำลังใจให้ผู้ต้องขังชายด้วยการทดลองทำตลาดเศรษฐกิจพอเพียงผ่าน **“ตลาดแบ่งปัน”** ซึ่งพระเจ้าหลานเธอฯ ทรงเสด็จพระดำเนินทอดพระเนตรต่อจากค่ายสุขภาพ โดยทีมงานมูลนิธิแพทย์วิถีธรรม และสำนักกิจการในพระดำริฯ จัดตลาดขายสินค้าขนาดย่อมซึ่งมีการซื้อขายสินค้าเศรษฐกิจพอเพียงโดยผู้ต้องขังชายที่เข้าร่วมกิจกรรมเป็นผู้ขาย และเปิดให้ประชาชนเข้ามาจับจ่ายซื้อสินค้าราคาถูก ราคาเท่าทุน ต่ำกว่าทุน และแจกฟรี ในการนี้พระเจ้าหลานเธอฯ ทรงมีพระเมตตาร่วมกิจกรรมด้วยการซื้อสินค้าหลายอย่างจากตลาดแบ่งปันด้วย

สำหรับกิจกรรมตลาดแบ่งปันตามแนวเศรษฐกิจพอเพียงเพื่อป้องกันปัญหาอาชญากรรม เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นควบคู่กับค่ายสุขภาพ มีเป้าหมายเพื่อสร้างสัมมาอาชีพที่มั่นคงยั่งยืนอย่างเป็นบุญกุศล สามารถเลี้ยงชีพตนครอบครัวและมีคุณค่ามีประโยชน์ต่อสังคม เป็นกิจกรรมที่ฝึกฝนและคัดกรองบุคคลที่จะมาค้าขายในตลาดแบ่งปันมาจำหน่ายสินค้าโดยยึดหลัก

1. ของดี ราคาถูก (จำหน่ายสินค้าในราคาต่ำกว่าท้องตลาด เท่าทุน ต่ำกว่าทุน และแจกฟรี)

> “กิจกรรมตลาดแบ่งปันตามแนวเศรษฐกิจพอพียงเพื่อป้องกันปัญหาอาชญากรรม จะทำให้ผู้ต้องขังชายที่เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้ วิถีชีวิต เรียนรู้การดำรงชีวิต เรียนรู้ว่าความยากจน ความโลภ โกรธ หลง การคบมิตรชั่ว การอยู่ในชุมชนสังคมสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี รวมทั้งสุขภาพที่ไม่ดี เป็นต้นเหตุของการกระทำผิดโดยง่าย”

2. ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ เพื่อให้ประชาชนทั่วไปได้ใช้สินค้าที่มีคุณภาพดี ราคาถูก ประหยัดค่าใช้จ่าย ได้ซึมซับธรรมะ ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงและการดูแลสุขภาพพึ่งตนแนวแพทย์วิถีธรรมไปด้วย

โดยบุคคลที่จะมาค้าขายในตลาดแบ่งปัน ต้องผ่านการอบรมจากค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมฯ หรือคนที่มีคุณธรรมที่เครือข่ายแพทย์วิถีธรรมรับรอง สามารถปฏิบัติศีล 5 ลด ละ อบายมุข มุ่งดำรงชีวิตตามแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียง หรือเข้าร่วมกิจกรรมพัฒนาคุณธรรมตามหลักอปริหานิยธรรม 7 (ธรรมที่พาเจริญอย่างเดียว ไม่มีความเสื่อมเลย)

กิจกรรมตลาดแบ่งปันตามแนวเศรษฐกิจพอพียง เพื่อป้องกันปัญหาอาชญากรรม จะทำให้ผู้ต้องขังชายที่เข้าร่วมโครงการได้เรียนรู้ วิถีชีวิต เรียนรู้การดำรงชีวิต เรียนรู้ว่าความยากจน ความโลภโกรธหลง การคบมิตรชั่ว การอยู่ในชุมชนสังคมสิ่งแวดล้อมที่ไม่ดี รวมทั้งสุขภาพที่ไม่ดี เป็นต้นเหตุของการกระทำผิดโดยง่าย แต่หากอยู่ในหมู่มวลมิตรที่คิดดี ทำดี มีชีวิตที่พอเพียง เรียบง่าย มีเศรษฐกิจที่ดีขึ้น ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม จิตใจเป็นสุข มีการคบมิตรที่ดี มีชุมชนสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดีให้อาศัย ก็จะทำให้ผู้ต้องขังมีทางเลือก และทางออกมากขึ้น อีกทั้งเป็นการทำให้ชุมชนและสังคมยอมรับผู้กระทำผิดที่พลั้งพลาดมากขึ้น

หลังเสด็จออกจากตลาดแบ่งปันทรงพระดำเนินไปทอดพระเนตรนิทรรศการนำเสนอผลงานของเรือนจำที่เข้าร่วมโครงการทั้ง 4 แห่งได้แก่ เรือนจำชั่วคราวแคน้อย จังหวัดเพชรบูรณ์ เรือนจำชั่วคราวเขาพลอง จังหวัดชัยนาท เรือนจำชั่วคราวเขาระกำ จังหวัดตราด และเรือนจำชั่วคราวดอยราง จังหวัดเชียงราย รวมทั้งนิทรรศการผลงานจากสำนักงานคุมประพฤติทั้ง 4 จังหวัดดังกล่าว ซึ่งเป็นหน่วยงานที่คอยติดตามและให้ความช่วยเหลือผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการที่พ้นโทษไปแล้ว

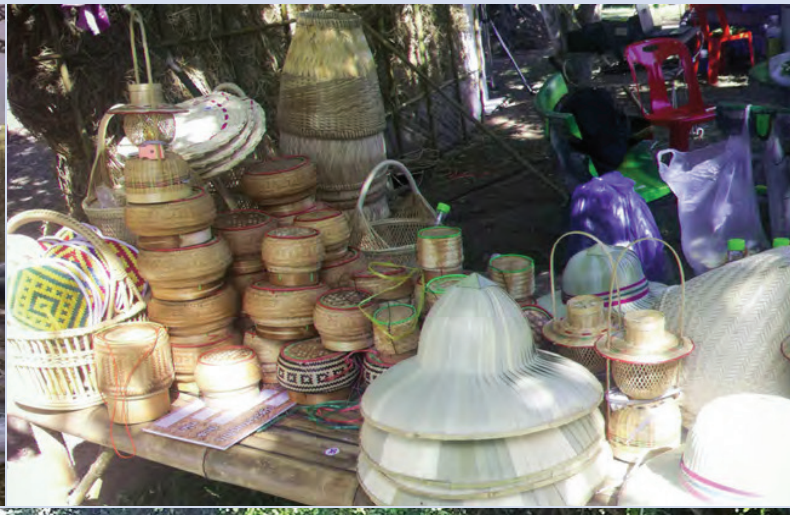
ทรงประธานโล่ **"กำลังใจคนต้นแบบ"** ให้กับอดีตผู้ต้องขังซึ่งวันนี้เป็นบุคคลต้นแบบซึ่งได้นำความรู้ที่ได้จากโครงการกำลังใจฯ ในการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในเรือนจำ ไปประกอบอาชีพและประยุกต์ใช้จนประสบความสำเร็จอยู่ในปัจจุบัน ประกอบด้วย นายอนุวัตร ภูมิภักดิ์ ผู้ผ่านการอบรมรุ่นที่ 1 จังหวัดชัยนาท นายประณีต สังข์ผาด ผู้ผ่านการอบรมรุ่นที่ 3 จังหวัดตราด นางสาวนิรุชา จันทร์ทรง ผู้ผ่านการอบรมรุ่นที่ 4 จังหวัดเพชรบูรณ์ และนายพงศกร ปงกันคำ ผู้ผ่านการอบรมรุ่นที่ 4 จ.ชัยนาท

ต่อมาทรงเสด็จทอดพระเนตรนิทรรศการ **“กองทุนตั้งตัวได้”** ซึ่งเป็นกองทุนที่รัฐบาลเปิดตัวไปเมื่อวันที่ 12 ธันวาคม 2555 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสนับสนุนการสร้างผู้ประกอบการรายย่อย โดยให้นักศึกษาหรือบัณฑิตใหม่สามารถกู้เงินได้คนละไม่เกิน 1 ล้านบาท เป็นทุนทรัพย์ในการนำมาสร้างอาชีพ โครงการกำลังใจฯ เห็นว่ากองทุนตั้งตัวได้เป็นประโยชน์และสามารถให้ความช่วยเหลือผู้ต้องขังที่พ้นโทษออกมาและมีความรู้มีวิชาชีพติดตัวแต่มีข้อจำกัดเรื่องทุนในการประกอบอาชีพ ซึ่งหากจะอาศัยทุนจากการสงเคราะห์ผู้กระทำผิดอย่างเดียวคงไม่เพียงพอต่อการที่จะสามารถยืนได้ด้วยตนเอง ดังนั้นจึงเห็นว่ากองทุนตั้งตัวได้เป็นอีกช่องทางหนึ่งที่จะเข้ามาสนับสนุนการประกอบธุรกิจของตนเองของผู้ต้องขังได้ โครงการกำลังใจฯจึงได้ประชุมร่วมกับกองทุนตั้งตัวได้เพื่อขอเปิดกลุ่มเป้าหมายในการกู้เป็นผู้ต้องขังพ้นโทษเพิ่มขึ้นนอกจากกลุ่มนักศึกษาเท่านั้น

หลังจากนั้นทรงเสด็จพระดำเนินไปยังบริเวณแปลงนาของเรือนจำชั่วคราวโคกตาบันซึ่งจัดให้พระองค์ทรงโยนต้นกล้าข้าวไรซ์เบอรี่ในแปลงนา เสร็จแล้วทรงเสด็จปล่อยปลา และทรงปลูกต้นกันเกราจำนวน 2 ต้น เป็นที่ระลึก ก่อนจะเสด็จพระดำเนินกลับอันเป็นการเสร็จสิ้นพิธีเปิดเรือนจำชั่วคราวโคกตาบันจังหวัดสุรินทร์.

บุญธรรม บุญชูวงศ์

ตลาดแบ่งปัน



ในการเปิดโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภาในการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในเรือนจำ ณ เรือนจำชั่วคราวโคกตาบันเมื่อวันที่ 3 กรกฎาคมมีการจัดกิจกรรม *“ค่ายสุขภาพ”* และ *“ตลาดแบ่งปัน”* ซึ่งจัดขึ้นโดยแพทย์วิถีธรรมของนายใจเพชร กล้าจน หรือ *“หมอเขียว”* ค่ายสุขภาพและตลาดแบ่งปันมีความหมายอย่างไร *น.ส.เพลินพิศ สังข์บุญลือ* จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมซึ่งเป็นผู้ประสานงานบอกเล่าให้ฟัง

ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมของมูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยโดย **นายใจเพชร กล้าจน** หรือ **หมอเขียว** เป็นประธานมูลนิธิได้รับการประสานงานจากสำนักกิจการในพระดำริพระเจ้าหลานเธอพระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ให้เข้ามาทำงานเกี่ยวกับการเชื่อมโยงผู้ต้องขังชายที่ใกล้พ้นโทษในเรือนจำชั่วคราวโคกตาบันซึ่งเป็นเรือนจำเปิด ที่ผ่านมาแพทย์วิถีธรรมได้ทำงานสนองพระองค์ท่านมาแล้ว 2 เรือนจำ คือ เรือนจำกลางนครพนม และเรือนจำจังหวัดภูเก็ต เรือนจำชั่วคราวโคกตาบันจึงเป็นแห่งที่ 3 ที่เราได้รับโจทย์ให้เข้ามาทำเศรษฐกิจพอเพียงตามแนวคิดที่ว่าผู้ต้องขังเมื่อพ้นจากเรือนจำแล้วสามารถทำมาหาเลี้ยงชีพได้ ทางหมอเขียวจึงมีความเห็นว่าจะทำสิ่งใดก็ตามเรื่องของสุขภาพต้องดำเนินไปควบคู่กันจึงเป็นที่มาของการจัด **“ค่ายสุขภาพ”** ขึ้นโดยมีการสังเคราะห์ร่วมกันระหว่างผู้บัญชาการเรือนจำกลางสุรินทร์ และทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจังหวัดสุรินทร์เราจัดอบรมค่ายสุขภาพให้กับผู้ต้องขังชาย 50 คนที่เข้าโครงการกำลังใจฯ

หลักสูตรค่ายสุขภาพมีการกำหนดให้ผู้เข้าอบรมรับประทานอาหารสุขภาพและเรียนรู้ยา 9 เม็ดตามหลักสูตรแพทย์วิถีธรรม เรือนจำชั่วคราวโคกตาบันเป็นเรือนจำเปิดการดำเนินงานจึงเป็นไปอย่างสบายๆ ในการอบรมเรายังมีการสอนเรื่องจิตวิญญาณเมื่อผู้ต้องขังพ้นโทษเขาจะกลับไปใช้ชีวิตอย่างไรกับครอบครัวโดยไม่ต้องกลับมาเรือนจำอีก เราสอนให้ผู้ต้องขังมีความมั่นใจ เราสร้างและปลูกฝังจิตวิญญาณโดยใช้ธรรมะมาขัดเกลา สอนให้อยู่ด้วยกันอย่างแบ่งปัน

จิตอาสาทุกคนได้รับการฝึกฝนมาแล้วจึงมาถ่ายทอดให้ผู้ต้องขังฟังถึงประสบการณ์การดำเนินชีวิต

ที่ถูกต้องดีงามในฐานะจิตอาสาที่สละชีวิตส่วนตัวมาทำเพื่อส่วนรวมโดยหันหลังให้กับอาชีพหลัก จิตอาสาแพทย์วิถีธรรมที่มาส่วนใหญ่เป็นอดีตข้าราชการ แพทย์ พยาบาล นักธุรกิจ คนเหล่านี้พบแล้วว่าอาชีพที่เคยทำไม่ใช่สิ่งที่เราแสวงหาหรือไม่ใช่ความสุขที่แท้จริง งานจิตอาสาจึงเป็นความสุขที่เราสามารถนำพาผู้อื่นรอบๆ ตัวเราให้ได้รับความสุขด้วยการอยู่ร่วมกันอย่างเพื่อนหรือพี่น้องที่ไม่มีธุรกิจหรือเงินเป็นตัวแปรก็เป็นชีวิตที่ตรงกับพระภารกิจของพระองค์ที่ทรงอยากจะทอดพระเนตรเห็นเศรษฐกิจพอเพียง เราจึงสอนสิ่งที่เรามีอยู่ให้กับผู้ต้องขังตั้งแต่การทำและรับประทานอาหารที่ถูกขั้นตอน ผักฤทธิ์ร้อนฤทธิ์เย็น การทำกัวซาพอกหน้า ฯลฯ

> “เราสร้าง “ตลาดแบ่งปัน” มาเพื่อใช้สอนผู้ต้องขัง ให้แบ่งปันทุกอย่าง ไม่ว่าจะเป็นความรู้ ความสุข ความเรียบง่าย ทุกอย่างเราสอนให้เขาได้เรียนรู้ แล้วสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน กับครอบครัวที่เขารักที่เขาห่วงใย”

ที่เรือนจำชั่วคราวโคกตาบันจึงเป็นอีกที่หนึ่งที่ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมภาคภูมิใจที่มีโอกาสได้ถวายงานพระองค์ และภูมิใจที่เรามีโอกาสได้มาเห็นชีวิตผู้ต้องขังชายซึ่งเชื่อว่าไม่มีใครอยากเข้ามาอยู่ในเรือนจำเราจะมีใบประเมินผลก็ให้ผู้ต้องขังแสดงความคิดเห็นทำให้พบว่าหลายคนมีการศึกษา และไม่คิดว่าจะมีโครงการกำลังใจฯ มาให้โอกาสดีๆ กับเขา สิ่งแรกที่เขาได้เลยคือ เรื่องอาหาร เมื่อเขาออกไปจากเรือนจำแล้วเขาสามารถหาวัตถุดิบตามสูตรอาหารสุขภาพรับประทานได้ง่ายๆ เพราะล้วนแต่เป็นพืชผักผลไม้ที่ปลูกเองได้หาซื้อตามท้องตลาดได้ จิตอาสาเข้ามาบอกมาสอนเกี่ยวกับความรู้ในเรื่องพืชผักผลไม้ที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

สรุปแล้วการนำความรู้เข้ามาถ่ายทอดให้กับผู้ต้องขังชายในเรือนจำเปิดเรามีการวางแผนในการสอนให้เหมาะสมกับสถานภาพและรูปแบบเรือนจำ งานนี้จะบอกว่ายากก็ยากจะบอกว่าง่ายก็ง่ายเป็นงานที่ท้าทายเราเข้ามาสอนจนเห็นพัฒนาการของผู้ต้องขังอย่างชัดเจน โดยผู้ต้องขัง 50 คนจะแบ่งกลุ่มออกเป็น 5 กลุ่ม เรียนรู้ยา 9 เม็ดและการดำเนินชีวิตแบบพอเพียง ไม่สุรุ่ยสุร่าย เมื่อเวลาออกไปอยู่ในโลกภายนอกเขาจะมีความเป็นอยู่ที่ดีเข้ากับสังคมได้

โจทย์ที่สำนักกิจการฯ ให้มาอีกอันหนึ่งก็คือ เราจะสอนให้เขากลับตนเป็นคนดีโดยไม่หวนกลับมาทำความผิดซ้ำอีกอย่างไรตรงนี้คือเรื่องสำคัญว่าถ้าเขาจะไปประกอบอาชีพเขาจะไปประกอบอาชีพอย่างไรภายในครอบครัว เราสอนให้เขารู้จักกับความพอเพียงคือ ความไม่โลภ ตามแบบตลาดวิถีธรรม ดังนั้น เราจึงสร้าง **“ตลาดแบ่งปัน”** ขึ้นมาเพื่อใช้สอนผู้ต้องขังให้แบ่งปันทุกอย่างไม่ว่าจะเป็นความรู้ ความสุข ความเรียบง่าย ทุกอย่างเราสอนให้เขาได้เรียนรู้แล้วสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันกับครอบครัวที่เขารักที่เขาห่วงใย

ตลาดแบ่งปันถูกสร้างขึ้นมาเพื่อจำหน่ายสินค้าตามแนวแบ่งปัน เรามีการหาอาสาสมัครเป็นพ่อค้าจากผู้ต้องขัง 50 คนพบว่า ผู้ต้องขังสมัครเป็นพ่อค้า 33 คน เข้ามาอยู่ในตลาดแบ่งปันโดยอุปโลกน์ให้เขาเป็นเจ้าของร้านแล้วมีจิตอาสาเป็นพี่เลี้ยงผู้ช่วยเหลือซึ่งเราได้ทดลองตลาดไปแล้วเมื่อวันที่ 30 มิถุนายนที่ผ่านมา ตลาดมีการขายสินค้าจริงๆ ซึ่งแพทย์วิถีธรรมนำเข้ามาให้เป็นสินค้าสำหรับผู้ต้องขังขาย และมีการนำดนตรีกันตรึมมาแสดงในตลาดเพื่อให้เกิดความครึกครื้น

หัวใจสำคัญของตลาดแบ่งปันนั่นคือ บุญนิยม 4 ข้อ

- ข้อที่ 1 สินค้าทุกอย่างถูกกว่าท้องตลาด
- ข้อที่ 2 ขายในราคาเท่าทุน
- ข้อที่ 3 ขายในราคาขาดทุน
- ข้อที่ 4 แจกฟรี

บุญนิยมมีสโลแกนว่า **ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ยุติธรรม** เราสอนผู้ต้องขังให้เรียนรู้ว่าทำไมตลาดนี้ขายได้ถ้าทุกครอบครัวทำได้แบบนี้สังคมจะน่าอยู่และยั่งยืน แต่ทุกวันนี้สังคมข้างนอกเป็นธุรกิจนิยมหรือทุนนิยม ถ้าเราไม่ฝึกให้เขาเป็นแบบนี้เมื่อเขาออกไปจะถูกทุนนิยมกลืนหมด ต้องกู้เงินมาทำค้าขาย แต่ถ้าเราปรับเปลี่ยนวิธีการคิดเขาให้ทำบุญนิยมแบบผลิตสินค้าและวางขายเองเขาจะอยู่ได้

อย่างไรก็ตามผู้ที่จะเข้ามาขายในตลาดวิถีธรรมอย่างนี้ได้จะต้องผ่านค่ายอบรมเท่านั้น นี่คือหัวใจของตลาดวิถีธรรมหรือตลาดแบ่งปันและสินค้าก็จะต้องมีการตรวจสอบและสังเคราะห์ถ้าเป็นสินค้าเนื้อนมไข่ สินค้าฟุ่มเฟือย สินค้าเครื่องสำอาง เราไม่ให้นำเข้า

เราสอนให้ผู้ต้องขังรู้จักพอเพียงเมื่อเวลาผู้ต้องขังพ้นโทษไปแล้วจะสามารถทำมาค้าขายในตลาดที่เป็นลักษณะตลาดแบ่งปันแบบนี้ได้ เรามีทางเลือก มีกำลังใจเติมเต็มในการสร้างจิตวิญญาณให้เขาใหม่นี่ละคือสิ่งที่ทีมแพทย์วิถีธรรมเข้ามาทำการเชื่อมโยงเรื่องของสุขภาพและตลาดวิถีธรรม

"ทีมแพทย์วิถีธรรมมีความสุขที่ได้เข้ามาช่วยเหลือแบ่งปันความรู้ความสุขแก่ผู้ต้องขังเรือนจำชั่วคราวโคกตาบันซึ่งเป็นอีก 1 ตำราของแพทย์วิถีธรรม ต้องขอบคุณโครงการกำลังใจฯ ที่ให้โอกาสและกราบฝ่าพระบาทที่เมตตาให้ทีมแพทย์วิถีธรรมได้มาบำเพ็ญบุญ"

อนาคตที่อยากฝากโครงการกำลังใจฯ คือ เราอยากเห็นความยั่งยืนและต่อเนื่องโดยขอให้เรือนจำชั่วคราวโคกตาบันให้โอกาสผู้ต้องขังรุ่นแรกเป็นพี่เลี้ยงจิตอาสาสอนผู้ต้องขังรุ่นต่อไป และทีมแพทย์วิถีธรรมจังหวัดสุรินทร์จะเข้ามาเติมเต็มให้อย่างสม่ำเสมอ.

กำลังใจในเรือนจำ
จากแพทย์วิถีธรรมเพื่อการพึ่งตน
ตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง

มูลนิธิแพทย์วิถีธรรมแห่งประเทศไทยได้รับเกียรติอย่างสูงจากสำนักกิจการในพระดำริ พระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภา ประสานเข้าร่วมดำเนินกิจกรรมดูแลสุขภาพผู้ต้องขังด้วยการแพทย์ทางเลือก วิถีธรรม ปฏิบัตินำร่อง 2 แห่งกับผู้ต้องขังหญิง ณ แดนหญิงเรือนจำกลางนครพนมและแดนหญิงเรือนจำจังหวัดภูเก็ต

กิจกรรมกับผู้ต้องขังหญิงของทั้ง 2 เรือนจำยังดำเนินต่อไป เราได้รับโจทย์ใหม่แห่งที่ 3 เป็นกลุ่มเป้าหมายผู้ต้องขังชายในเรือนจำเปิด มีความเป็นมาคือ เรือนจำกลางสุรินทร์ใช้ที่นาประมาณ 150 ไร่อยู่ใกล้คลองชลประทาน จัดตั้งเรือนจำชั่วคราวชื่อ **“เรือนจำชั่วคราวโคกตาบัน”** สำหรับควบคุมผู้ต้องขังชายที่ใกล้พ้นกำหนดโทษ เพื่อฝึกอบรมให้รู้จักรักษาระเบียบวินัยในตนเองและฝึกวิชาชีพด้านการเกษตรกรรมและเลี้ยงสัตว์ให้สามารถนำวิชาความรู้ไปใช้เลี้ยงชีพเมื่อพ้นโทษ ที่นี่จึงเป็นโรงเรียนชาวนาเรือนจำชั่วคราวโคกตาบันเป็นศูนย์การเรียนรู้การทำเกษตรอินทรีย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการทำนาข้าวอินทรีย์ ได้รับการคัดเลือกเป็นเรือนจำนำร่องแห่งที่ 5 ของโครงการกำลังใจในพระดำริพระเจ้าหลานเธอ พระองค์เจ้าพัชรกิติยาภาในการน้อมนำปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาปรับใช้ในเรือนจำ

จิตอาสาแพทย์วิถีธรรม ได้รวมพลังกันจัดค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรมแก่ผู้ต้องขังที่เข้าร่วมโครงการรอบแรก จำนวน 50 คน จากทั้งหมด 129 คน เริ่มดำเนินกิจกรรมวันที่ 30 พฤษภาคม 2558 ผู้ร่วมโครงการ ส่วนใหญ่ช่วงอายุ 20-40 ปี (ร้อยละ 66) เป็นวัยทำงาน ส่วนใหญ่ยังโสด ที่แต่งงานแล้วก็หย่าร้างสูงถึงร้อยละ 26.32 ส่วนใหญ่มาจากภาคอีสาน (ร้อยละ 91.11) ส่วนใหญ่จบการศึกษาต่ำกว่า ป.6 (ร้อยละ 44)

เทคนิคการดูแลสุขภาพตามหลักการแพทย์วิถีธรรม 9 ข้อ ได้ถูกถ่ายทอดสู่ผู้ต้องขังชายโดยทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมจากภาคอีสานตอนล่างมารวมพลังกันบำเพ็ญ ครั้งนี้ทีมงานจิตอาสาชายหนุ่มมารวมตัวกันมากที่สุดเพื่อปฏิบัติภารกิจกับนักโทษที่เป็นชาย จิตอาสาชายได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ตนเอง ที่พลิกชีวิตจากเดิมที่มาใช้ชีวิตพอเพียง เสียสละ แบ่งปัน เป็นสื่อบุคคลอย่างดีที่โน้มน้าวจิตใจของนักโทษที่เคยใช้ชีวิตผิดพลาดมา ได้เห็นตัวอย่างจริงของ **“คนพอเพียง คนที่มีคุณค่าและผาสุกที่สุดในโลก”** รวมทั้งนักโทษเหล่านั้นได้ฟังคำสอนของ **อ.หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน** ที่สอนธรรมะด้วยภาษาที่เข้าใจง่าย ชี้ให้เห็นเส้นทางที่จะเดินไปสู่ความผาสุก แบบพอเพียง เรียบง่าย กินน้อย ใช้น้อย ไม่ต้องดิ้นรนหามาสะสมมากเกินจำเป็น นักโทษบางท่านเปิดใจว่า

“โชคดีที่ติดคุก โชคดีที่ได้ร่วมโครงการ ได้พบ อ.หมอเขียวและทีมงานจิตอาสา จะตั้งใจทำให้ได้แบบจิตอาสา และจะมาร่วมเป็นจิตอาสา”

“ดีใจ ชอบ ได้รู้สิ่งที่เราไม่รู้มาก่อน นำมาใช้ปฏิบัติแน่นอน ชอบการเป็นจิตอาสา”

“เป็นสิ่งที่ดีมาก ไม่เคยรู้มาก่อน ต้องแนะนำบอกต่อญาติพี่น้อง”

“ดีใจที่พี่ๆจิตอาสาไม่เคยรังเกียจ ถึงแม้พวกผมจะเป็นนักโทษที่สังคมรังเกียจ”

อ.หมอเขียว ใจเพชร กล้าจน สอนจิตอาสาแพทย์วิถีธรรมให้มีจิตนักสาธารณสุข บริการด้วยหัวใจความเป็นมนุษย์ผู้ประเสริฐ สัมพันธภาพที่จริงใจและปฏิบัติเสมอภาคเท่าเทียม เพราะเราเป็นเพื่อนมนุษย์และเราทั้งผองพี่น้องกัน สื่อได้ถึงจิตใจของผู้ต้องขัง ให้คิดใช้ชีวิตพอเพียง เกื้อกูล แบ่งปัน เสียสละ สิ่งเหล่านี้เราคาดหวังว่า เขาเหล่านั้นจะไม่กลับมากระทำผิดซ้ำ เห็นแนวทางสร้างชีวิตตนให้มีคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว และสังคมต่อไป

อีกกิจกรรมที่เพิ่มเติมให้เป็นตัวอย่างการเชื่อมร้อยจิตวิญญาณและกิจกรรมของผู้ต้องขังสู่สังคมคือ **“ตลาดแบ่งปัน”** ที่เรานำแนวทางตลาดวิถีธรรมมาปรับใช้ในเรือนจำ เราพาผู้ต้องขังเปิดตลาด ด้วยแนวทางพาณิชย์บุญนิยม 4 ระดับคือ 1. ขายต่ำกว่าท้องตลาด

2. ขายราคาเท่าทุน 3. ขายต่ำกว่าทุน 4. แจกฟรี ภายใต้สโลแกน **“ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ”** ในวันที่มีการเปิด **“ตลาดแบ่งปัน”** มีพี่น้องประชาชนให้ความสนใจการจับจ่ายซื้อของในตลาด ซึ่งมีผู้ต้องขังเป็นเจ้าของร้าน จำหน่ายสินค้าราคาแบ่งปันสู่ประชาชน พ่อค้าหน้าใหม่และผู้ซื้อต่างเป็นทั้งผู้ให้และผู้รับของกันและกัน ผู้ต้องขังได้เรียนรู้สัมมาชีพคือการประกอบอาชีพค้าขายพร้อมไปกับการเสียสละแบ่งปันใน **“ตลาดแบ่งปัน”** แห่งนี้ ความรู้และประสบการณ์นี้ผู้ต้องขังสามารถนำไปปรับใช้ในการเลี้ยงชีพตนในภายหน้าได้ ผู้ต้องขังที่เป็นพ่อค้าท่านหนึ่งเล่าว่า **“วันนี้ผมสนุกมาก ขายของแบบนี้ไม่เคยขายมาก่อน ชาวบ้านก็บอกว่าชอบ มีตลาดรอบหน้าจะมาขายอีก”** เราคาดหวังว่าตลาดแบ่งปันแห่งนี้จะมีต่อเนื่องไป เพื่อเป็นสถานที่เชื่อมร้อยจิตวิญญาณของผู้คนในสังคมทั้งที่อยู่ในเรือนจำและนอกเรือนจำให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน

อ.หมอเขียวได้ให้ผู้ต้องขังทบทวนท่องจำทำความเข้าใจ **“บททบทวนธรรมเพื่อการสร้างจิตวิญญาณที่ดีงามและผาสุกที่สุดในโลก”** และอธิบายความสำคัญว่า **“หากชีวิตทุกชีวิต ได้พยายาม ทบทวนธรรมให้ได้ทุกวัน พิจารณาทบทวนซ้ำๆ จากคำเดิมๆ ทบทวนทุกๆวัน แล้วจะพบกับปาฏิหาริย์ได้”** ผู้ทบทวนธรรมจะมีปัญญามากขึ้นทุกวันๆ มากขึ้นกว่าภาษาที่เราทบทวนจะมีญาณปัญญามากขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันใดที่เราทุกข์ ด้วยอะไรก็แล้วแต่ ธรรมนี้คือปัญญา/คาถาดับทุกข์ วันใดที่ทุกข์การได้ทบทวนธรรม เข้าไปพยายามทำความเข้าใจความหมายที่ถูกต้องในบททบทวนธรรมนี้เข้าไปในจิต ทบทวนทุกคำ ทุกประโยคแล้วพยายามทำความเข้าใจว่าหมายถึงอะไร มีเนื้อหาอย่างไร การทบทวนทั้งหมดนี้ซ้ำๆ อย่างเข้าใจจะสามารถทำลายกิเลสความติดยึดที่เป็นเหตุแห่งทุกข์ได้

“บททบทวนธรรม เพื่อการสร้างจิตวิญญาณที่ดีงามและผาสุกที่สุดในโลก” **มีคุณค่าต่อทุกชีวิต มีเนื้อหาดังนี้**

1. เรื่องการเข้าใจผิดของเรากับผู้อื่น เราต้องระลึกรู้ว่า มันคือวิบากกรรมเขา วิบากกรรมเรา แก้ไขได้ด้วยการทำดีไม่มีถือสาไปเรื่อยๆ แล้ววันใดวันหนึ่งข้างหน้าในชาตินี้หรือชาติหน้าหรือชาติอื่นๆ สืบไปความเข้าใจผิดนั้นก็จะหมดไปเอง
2. เราต้องรู้ว่าแต่ละคนมีฐานจิตแตกต่างกัน เราจึงควรประมาณการกระทำให้เหมาะสมกับฐานจิตของเรา และฐานจิตของผู้อื่น *“คิดดี ทำดีไว้ก่อน”* ดีที่สุด
3. การกระทำเดียวกัน มีเหตุผลในการกระทำกว่าล้านเหตุผล ต้องระวัง *“อคติหรือความเข้าใจผิดจากการคาดเดาที่ผิดของเรา”*
4. สิ่งที่เราได้รับคือสิ่งที่เราทำมาไม่มีสิ่งใดที่เราได้รับโดยที่เราไม่เคยทำมา
5. เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา ไม่มีอะไรบังเอิญ ทุกอย่างยุติธรรมเสมอ เพราะเราเคยทำเช่นนั้นมามากกว่านั้นเมื่อได้รับแล้วก็หมดไป เราก็จะโชคดีขึ้น เมื่อเกิดสิ่งเลวร้ายกับเรา โลกนี้ไม่มีใครผิดต่อเรา เราเท่านั้นที่ผิดต่อเราคนอื่นที่ทำไม่ดีนั้นเขาผิดต่อตัวเขา

เองเท่านั้น และเขาก็ต้องได้รับวิบากร้ายนั้นเอง เขาจึงไม่ได้ผิดต่อเราแต่เขานั้นผิดต่อตัวเขาเองถ้าเรายังเห็นว่าคนที่ทำไม่ดีกับเราเป็นคนผิดต่อเรา แสดงว่าเรานั่นแหล่ะผิด อย่าโทษใครในโลกใบนี้ ผู้ใดที่โทษผู้อื่นว่าผิดต่อตัวเรา จะไม่มีทางบรรลุธรรม นี่คือคนที่ไม่ยอมรับความจริง เพราะไม่เข้าใจเรื่อง ***"กรรม"*** อย่างแจ่มแจ้งว่า *"ทุกสิ่งทุกอย่างที่ทุกคนได้รับล้วนเกิดจากการกระทำของตนเองเท่านั้นเมื่อรับผลดีร้ายจากการกระทำแล้วผลนั้นก็จบดับไป และสุดท้ายเมื่อปรินิพพานทุกคนก็ต้องสูญจากทั้งดีและร้ายไป ไม่มีอะไรเป็นสมบัติของใคร เพราะสุดท้ายทุกสิ่งทุกอย่างก็ต้องดับไป จึงไม่ต้องยึด ไม่ต้องทุกข์กับอะไร"*

6. ยึดอาศัย *"ดีที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้จริง"* นั้น *"ดี"* แต่ยึดมั่นถือมั่นว่า *"ต้องเกิดดีดั่งใจหมายทั้งๆที่องค์ประกอบเหตุปัจจัย ณ เวลานั้นไม่สามารถทำให้ดีนั้นเกิดขึ้นได้จริงนั้น"ไม่ดี"*

7. เรามีหน้าที่ทำแต่ละสิ่งแต่ละอย่างให้อยู่ในสภาพที่ดีที่สุดเท่าที่จะพึงทำได้ ให้โลกและเราได้อาศัย ก่อนที่ทุกสิ่งทุกอย่างจะดับไปเท่านั้น

8. เราทำดีด้วยการช่วยไม่ให้คนอื่นทำ *"ผิด"* ได้ "ก็ช่วย"แล้ววางให้เป็นไปตามวิบากดีของเขา *"ช่วยไม่ได้"* ก็ *"วาง"* ให้เป็นไปตามวิบากร้ายของเขา เมื่อเขาเห็นทุกข์จนเกินทนจึงจะเห็นธรรม แล้วจะปฏิบัติธรรมสู่ความพ้นทุกข์

9. การได้พบกับเหตุการณ์ที่ไม่ถูกใจเรา ไม่ได้ดั่งใจเราเป็นสุดยอดแห่งเครื่องมืออันล้ำค่าที่ทำให้ได้ฝึกล้างกิเลสคือความหลงชิงชังรังเกียจ หลงยึดมั่นถือมั่นในใจเรา และทำให้ได้ล้างวิบากร้ายของเรา

10. ถ้าเรายังไม่เข้าใจคนอื่น แสดงว่าเรายังไม่เข้าใจตนเอง

11. หลักการทำดีอย่างมีสุข 6 ข้อ
    1. รู้ว่าอะไรดีที่สุด
    2. ปรารถนาให้เกิดสิ่งที่ดีที่สุด
    3. ลงมือทำให้ดีที่สุด
    4. ยินดีเมื่อได้ทำให้ดีที่สุดแล้ว
    5. ไม่ติดไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งที่ดีที่สุด
    6. นั่นแหล่ะคือสิ่งที่ดีที่สุด

11. ทำดีให้มากๆ เพื่อจะให้ดีชิงออกฤทธิ์แทนร้ายที่เราเคยพลาดทำมาในชาตินี้หรือชาติก่อนๆ จะได้มีดีไว้ใช้ในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้และชาติอื่นๆ สืบไป

12. จงทำดีเต็มที่ เหนื่อยเต็มที่ สุขเต็มที่ ไม่มีอะไรคาใจ ไม่เอาอะไร คือสุดยอดแห่ง *"ความอิ่มเอบเบิกบานแจ่มใส"*

อ.หมอเขียวบอกว่า **"ถ้าใครทำได้ถึงจิตอย่างเข้าใจแตกฉานในทุกคำทุกประโยค ในเรื่องกรรม ทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต อย่างแจ่มแจ้งถึงระดับ "ปฏิจจสมุปบาท" (การอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ความเป็นเหตุปัจจัยสืบเนื่องกันเป็นไปตามลำดับ) ของกรรมดีกรรมชั่วที่สั่งสมเป็นพลังสร้างผลคือวิบากดีวิบากชั่วจนเข้าใจอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ผู้นั้นก็จะไม่มีทุกข์ มีแต่ความสุขกับปัญญาที่มากขึ้นๆ เท่านั้น จึงเป็นความผาสุกที่สุดในโลก ตราบปรินิพพาน"**

ผู้ต้องขังเป็นผู้ที่ทำความผิดพลาดในอดีตที่ผ่านมา และได้มีโอกาสชดใช้ต่อความผิดพลาดนั้น เมื่อชดใช้แล้วก็หมดกันไป พระพุทธเจ้าตรัสว่า **"เห็นทุกข์จึงเห็นธรรม"** หลักธรรมะที่เป็นภูมิคุ้มกันทางจิตวิญญาณที่แพทย์วิถีธรรมให้ไป เมื่อผู้ต้องขังออกจากรั้วเรือนจำไปแล้ว เราคาดหวังว่า การได้ **"ชดใช้"** แล้วและการได้ **"เห็นทุกข์"** แล้วจะนำมาซึ่งการ **"เห็นธรรม ฟังธรรมเข้าใจ และปฏิบัติธรรมได้ผล" ส่งผลต่อการมีชีวิตที่เรียบง่าย ร่างกายแข็งแรง จิตใจดีงาม และจิตใจเป็นสุข"** ของเขาเหล่านั้นในที่สุด.

สำนักการแพทย์ทางเลือก

กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก

มอบเกียรติบัตรนี้ให้ไว้เพื่อแสดงว่า

อาจารย์ใจเพชร กล้าจน

เป็นผู้เชี่ยวชาญด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
และมีคุณูปการในการเป็นผู้ถ่ายทอดองค์ความรู้
ด้านการแพทย์ทางเลือกวิถีธรรม เพื่อการพึ่งตนตามแนวเศรษฐกิจพอเพียง
โดยหลักสูตรที่สำนักการแพทย์ทางเลือกจัดอบรม

ขอให้ท่านประสบความสุข ความเจริญ
และมีพลานามัยแข็งแรงสมบูรณ์

ให้ไว้ ณ วันที่ ๙ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

เทวัญ ธานีรัตน์

(นายเทวัญ ธานีรัตน์)
ผู้อำนวยการสำนักการแพทย์ทางเลือก

ตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรม ปี ๒๕๕๘

ข้อควรทราบก่อนการสมัครและเข้าค่ายที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน

ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น

"หมอดูแลตัวเอง"

หมอที่ดีที่สุดในโลกคือ ตัวเราเอง

หลักการแพทย์วิถีธรรม

สอนให้ทุกท่านมาเป็นหมอดูแลตนเอง

ด้วยการปฏิบัติ **เทคนิค ๘ ข้อ หรือยา ๘ เม็ด**

โดยใช้หลัก ๑.ประหยัด ๒.เรียบง่าย ๓.ปลอดภัย ๔.ได้ผลรวดเร็ว

๕.ใช้ทรัพยากรที่มีอยู่ในท้องถิ่น ๖.สามารถพึ่งตนเองได้ ๗.ส่งผลยั่งยืนในระยะยาว

ค่ายสุขภาพศูนย์บาทรักษาทุกโรค/ลดกิเลส ลดอัตตารักษาทุกโรค

(ตรวจเช็คตารางกิจกรรมแพทย์วิถีธรรมได้ที่ http:www.morkeaw.net/k-table-course58.html)

๑. **กรณีผู้ป่วยหนัก** ขอความกรุณาให้ญาติมาเรียนรู้เพื่อไปดูแลหรือแนะนำผู้ป่วย เนื่องจากทางศูนย์เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตน ผู้ที่เข้ารับการอบรมจะเป็นผู้ที่มาเรียนรู้เพื่อฝึกฝนการเป็น **"หมอดูแลตัวเอง"**

๒. **กรุณาตรวจสอบข้อมูลก่อนสมัครทุกครั้ง เนื่องจากข้อมูลอาจจะมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม**

๓. ทางศูนย์ฯ ร่วมกับโครงการสุขภาพดี ลดขยะให้เป็นศูนย์ (zero waste) ร่วมรณรงค์ลด หรือ งดการใช้ถุงพลาสติก **โดยการนำถุงผ้ามาใช้แทน** เพื่อรักษาโลกและลดโลกร้อน

๔. หากผู้เข้ารับการอบรมสะดวก กรุณานำอุปกรณ์และเครื่องใช้ส่วนตัว เช่น เต็นท์หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมป์ปิ้งต่าง ๆ มาเอง

หมายเหตุ : สำหรับการอบรม ณ ค่ายที่จัดตามเครือข่ายต่างๆ กรุณาเตรียมเต็นท์ ผ้าห่ม จาน/ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมป์ปิ้งมาด้วย เพื่อความสะดวกในการพักค้างของผู้เข้าอบรม

๕. กรุณาศึกษาข้อมูลการเดินทาง และการเตรียมตัวก่อนเข้าค่ายจากคู่มือการเข้าค่าย ได้ที่ **http://www.morkeaw.net/images-2/handbook-pdf**

๖. เพื่อประโยชน์ในการเรียนรู้ของผู้เข้ารับการอบรม กรุณาตรวจสอบว่าท่านสามารถเข้าร่วมรับการอบรมได้ตลอดจนจบค่าย

๗. หน่วยงานหรือองค์กรเอกชนหรือเครือข่าย สนใจเข้าร่วมอบรมในค่ายสุขภาพ กรุณาติดต่อมาที่ คุณนิศยาภรณ์ โทร.๐๘๖-๘๓๗-๕๗๒๗ / คุณหลิน โทร.๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ (ติดต่อทางไลน์เท่านั้นที่โทร.๐๘๑-๖๑๑-๗๒๑๓)

๘. การสมัครค่ายสุขภาพผ่าน **email : suanpanaboon.app@gmail.com** กรุณากรอกรายละเอียดตามด้านล่างให้ครบเพื่อความสะดวกของท่าน

๑. ชื่อ-สกุล ๒. อายุ ๓. ที่อยู่ ๔ .อาชีพ ๕. การศึกษา ๖. หมายเลขโทรศัพท์ /อีเมล์

๗. โรคประจำตัวและหรืออาการไม่สบาย ๘. เป้าหมายการอบรม

๙. ทราบข่าวการรับสมัครจากที่ไหน ๑๐.โปรแกรมค่ายช่วงวันที่ต้องการร่วมอบรม

๑๑. เคยเข้ากิจกรรมค่ายสุขภาพแล้วกี่ครั้ง

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๕ พ.ค. ๕๙	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๑วัน) ตลาดวิถีธรรมและโรงบุญมังสวิรัติ ณ สวนป่านาบุญ ๔ บ้านแดนสวรรค์ ตำบลอุ่มเหม้า อำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม เวลาโรงบุญอาหาร ๘.๐๐ – ๑๖.๐๐ น.	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและเวลาดังกล่าว
๙-๑๓ พ.ค. ๕๙ ภาคกลาง จ.สมุทรสงคราม	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ วัดเสด็จ ต.เมืองใหม่ อ.อัมพวา จ.สมุทรสงคราม บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคกลาง เปิดรับสมัคร ๙ เมษายน ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑. เต็นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ/ถุงผ้า (งดใช้ถุงพลาสติก) เพื่อพักค้าง ๒. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม	คุณแหม่ม โทร.๐๘๖-๐๕๙-๑๘๘๖ คุณตา โทร.๐๘๓-๐๙๓-๙๓๓๓ คุณพจน์ โทร.๐๘๑-๔๓๓-๙๒๒๔ คุณแมนี่ โทร.๐๘๕-๑๒๓-๑๒๑๘
๑๔-๑๘ พ.ค. ๕๙ ภาคเหนือตอนบน จ.แพร่	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ อาวาสสถานฮอมบุญอโศก บ้านป่าไผ่ ต.ไทรย้อย อ.เด่นชัย จ.แพร่ บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคเหนือ เปิดรับสมัคร ๑๔ เมษายน ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑. เต็นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะเพื่อพักค้าง ๒. ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ ๓. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น) ๔.ไฟฉาย ๕. หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว	ติดต่อสมัครเข้าอบรม คุณอำนวย โทร.๐๘๕-๗๕๗-๓๔๐๗ คุณณัฐวุฒิ โทร.๐๘๑-๗๕๖-๗๐๖๘ คุณป้าน้อย โทร. ๐๘๑-๖๐๒-๓๘๗๘

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๒๐-๒๒ พ.ค. ๕๙ ภาคตะวันตก จ.ประจวบคีรีขันธ์	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๓ วัน) ณ บ้านทุ่งน้ำไท ซ.หัวนา ๕ ต.หนองแก อ.หัวหิน จ.ประจวบคีรีขันธ์ บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๕ เมษายน ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก สับปะรดไร้สารพิษ ผลไม้ฤทธิ์เย็น	คุณน้อย หัวหิน โทร.๐๘๓-๕๕๓-๓๕๕๒ คุณจ๋า หัวหิน โทร. ๐๘๑-๘๓๔-๓๖๐๕ คุณต่าย หัวหิน โทร.๐๘๘-๖๘๗-๑๕๕๑ คุณพจน์ สมุทรสงคราม โทร.๐๘๑-๔๓๓-๕๒๒๓ คุณหนูดี ทับสะแก โทร. ๐๕๗-๒๕๗-๖๕๕๕ คุณเจี๊ยบ กุยบุรี โทร.๐๘๗-๔๑๑-๗๕๖๘ คุณสุ โพธาราม โทร. ๐๘๖-๕๗๗-๔๘๔๗
๒๓ – ๒๕ พ.ค. ๕๙ ภาคอีสาน จ.ยโสธร	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๓ วัน) ณ วัดป่าสามัคคีธรรม ต.นาแก อ.คำเขื่อนแก้ว จ.ยโสธร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๓ เมษายน ๒๕๕๙ จำนวนไม่เกิน ๑๐๐ ท่าน ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วยดูที่ วันที่ ๑๔-๑๘ พ.ค. ๕๙ ภาคเหนือตอนบน หน้า ๗๓	ผู้สนใจสมัครเข้ารับการอบรมได้ที่ คุณพิกุล โทร.๐๘๖-๘๗๕-๔๖๑๗ คุณอนงค์ลักษณ์ โทร.๐๕๕-๑๘๔-๒๕๖๑ คุณจิราภรณ์ โทร.๐๘๘-๔๘๒-๕๕๒๒
๒๖ –๓๐ พ.ค. ๕๙ ภาคอีสาน จ.นครราชสีมา	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ พุทธสถาน สีมาอโศก จ.นครราชสีมา บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๖ เมษายน ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ดูที่ วันที่ ๑๔-๑๘ พ.ค. ๕๙ ภาคเหนือตอนบน หน้า ๗๓	ผู้สนใจสมัครเข้ารับการอบรมได้ที่ คุณพิเชฐ สุดประเสริฐ โทร. ๐๘๗-๕๖๔-๔๒๕๑ คุณอิน วรัทยา ธรรมรักษ์ โทร. ๐๕๔-๕๓๐-๒๘๘๘, โทร. ๐๘๖-๑๘๔-๗๘๗๕ คุณนิด ทิภา ดิเรกศรี โทร. ๐๘๕-๐๑๕-๗๕๗๐ http://www.morkeaw.net/Notice.html

ทุกคำข้าวมีกิเลส คือ กาม และอัตตา การเคี้ยวอาหารให้ละเอียด
กิเลส กาม และอัตตา จะตายทุกคำข้าว จะเหลือความจริงตาม
ความเป็นจริง.....ธาตุอาหารไปเลี้ยงชีวิตได้เยอะ ไม่ต้องไปเลี้ยงกิเลส
ติดตามรายละเอียดการบรรยาย mp3 ในค่ายสุขภาพวันที่ ๑๗ พ.ย. ๒๕๕๘ ที่ อ.ท่าชนะ จ.สุราษฎร์ธานี

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๓๑ พ.ค.- ๔ มิ.ย. ๕๙ ภาคอีสาน จ.อุบลราชธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ พุทธสถาน ราชธานีอโศก (บ้านราช) ๙๙ ม. ๑๐ ต.บุ่งไหม อ.วารินชำราบ จ.อุบลราชธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑ พฤษภาคม ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ดูที่ วันที่ ๑๔-๑๘ พ.ค. ๕๙ ภาคเหนือตอนบน หน้า ๗๓	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๙๔๐๘ ต่อ ๑๒๒๔, ๑๒๒๕ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ คุณป้าปาน โทร. ๐๘๙-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com สอบถามเส้นทาง คุณตี๋ โทร.๐๘๕-๓๐๖-๓๔๓๒ คุณแสงสูญ โทร.๐๙๔-๕๓๑-๙๕๙๐
๖ - ๑๐ มิ.ย. ๕๙	งานอโศกรำลึก ครั้งที่ ๓๕ ณ สันติอโศก นวมินทร์ ๔๔ เขตบึงกุ่ม กทม.	เชิญผู้สนใจร่วมกิจกรรมได้ในวันและสถานที่ดังกล่าว
๑๑-๑๗ มิ.ย. ๕๙ ภาคกลาง สวนป่านาบุญ ๓	ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๕ (หลักสูตร ๗ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๓ ต.คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) ***กิจกรรมพิเศษ*** วันที่ ๑๒ มิถุนายน ๒๕๕๙ ๕.๐๐ – ๖.๐๐ น. นิมนต์สมณะสิกขมาตุ ให้ธรรมะรับอรุณ ๗.๐๐ น. เช้าใส่บาตร ๙.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. ธรรมเทศนาโดยพ่อครู สมณะโพธิรักษ์ เปิดรับสมัคร๑๑ พฤษภาคม ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก ***หมายเหตุ:*** ๑. สุขภาพแข็งแรง ทานอาหารมื้อเดียวได้ ๒. พึ่งตนเองได้ ๓. งดรับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก ๔. สำหรับผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕-๗ วันมาแล้วเท่านั้น ๕. กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๕.๑ เต็นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ/ถุงผ้า(งดใช้ถุงพลาสติก)เพื่อพักค้าง ๕.๒. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม	 คุณหลิน โทร.๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ คุณยุ้ย โทร.๐๘๑-๕๒๔-๒๔๓๕ คุณมล โทร.๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ คุณเมย์ โทร.๐๘๑-๖๒๑-๗๑๕๐ คุณแก้ว โทร.๐๘๑-๒๐๘-๒๒๑๑ คุณเมนี่ โทร. ๐๘๕-๑๒๓-๑๒๑๘ คุณนึก โทร.๐๘๙-๔๕๑-๔๙๙๘ สวนป่านาบุญ ๓ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com กรณีสมัครทางอีเมล์ กรุณาระบุวัตถุประสงค์ในการสมัคร และเคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพมาเมื่อใด ที่ไหน จำนวนกี่ครั้งด้วยค่ะ

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๘-๒๒ มิ.ย. ๕๘ ภาคใต้ จ.สุราษฎร์ธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร๕ วัน) ณ วัดสมหวังวนาราม ตำบลวัดประดู่ อำเภอเมือง จังหวัดสุราษฎร์ธานี บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ภาคใต้) เปิดรับสมัคร ๑๘ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑. เต็นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ/ถุงผ้า(งดใช้ถุงพลาสติก)เพื่อพักค้าง ๒. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม ๓.ไฟฉาย	สมัครเข้าค่ายได้ที่ : คุณจุ้ง โทร.๐๘๕-๘๖๖-๖๘๒๔ คุณจุก โทร.๐๕๕-๐๓๖-๔๖๔๐ คุณเจี๊ยบ โทร.๐๘๑-๕๓๕-๐๕๑๐
๒๓ – ๒๗ มิ.ย. ๕๘ ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๓ พฤษภาคม ๒๕๕๘ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๕๔๐๘ ต่อ ๑๒๒๔, ๑๒๒๕ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ คุณเอ ๐๘๒-๓๔๗-๓๘๕๘ คุณป้าปาน ๐๘๕-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล suanpanaboon.app@gmail.com ร่วมงานตลาดวิถีธรรม ๒๗ มิ.ย.๕๘
๒๘ มิ.ย. ๕๘ สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายการวางขันธ์วางร่าง (หลักสูตร ๑ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๘ หมายเหตุ: ๑. ผู้สมัครต้องเคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๓-๗ วันมาแล้วเท่านั้น ๒. ไม่รับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๕๔๐-๘ ต่อ ๑๒๒๒, ๑๒๒๔ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๑ คุณหลิน โทร. ๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ คุณยุ้ย โทร.๐๘๑--๕๒๔-๒๔๓๕ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๒๘ มิ.ย. – ๒ ก.ค. ๕๙	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ วัดป่าโยธาประสิทธิ์ อ.เมือง จ.สุรินทร์ บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม เปิดรับสมัคร ๒๙ พฤษภาคม ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ดูที่ วันที่ ๑๔-๑๘ พ.ค. ๕๙ ภาคเหนือตอนบน หน้า ๗๔	สมัครเข้าค่ายได้ที่ คุณนิด โทร. ๐๘๙-๑๘๙-๙๓๘๔ คุณมด โทร. ๐๘๙-๖๒๖-๒๒๐๗ คุณเอ โทร. ๐๖๒-๑๓๘-๗๐๓๙, โทร.๐๘๖-๗๒๑-๖๔๙๗
๓-๗ ก.ค. ๕๙ ภาคใต้ สวนป่านาบุญ ๒	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม (ภาคใต้) เปิดรับสมัคร ๓ มิถุนายน ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ - กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑. เต็นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ/ถุงผ้า(งดใช้ถุงพลาสติก)เพื่อพักค้าง ๒. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม ๓. ไฟฉาย	สมัครเข้าค่ายได้ที่ อ. วิ ๐๘๙-๙๗๗-๗๐๓๙ - คุณจรัญ ๐๘๔-๗๔๕-๘๐๖๙ คุณยักษ์ ๐๘๑-๖๙๘-๐๖๒๓ ประสานงาน คุณมัณฑนา โทร.๐๘๑-๖๙๐-๒๓๑๑ วันที่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ร่วมกิจกรรมตลาดวิถีธรรม เปิดตลาดสุขภาพวิถีธรรม พบกับสินค้าอุปโภคบริโภคราคาบุญนิยม ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ
๑๐ – ๑๔ ก.ค. ๕๙ ภาคเหนือ จ.นครสวรรค์	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ พุทธสถานศาลีอโศก อ.ไพศาลี จ.นครสวรรค์ บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคเหนือ เปิดรับสมัคร ๑๐ มิถุนายน ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑. เต็นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะเพื่อพักค้าง ๒. ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ ๓. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น) ๔. ไฟฉาย ๕. ร่ม/เสื้อฝน หมวก เสื้อหนาว/อุปกรณ์กันหนาว	สมัครเข้าค่ายได้ที่ คุณมะลิ โทร.๐๘๕-๗๒๔-๙๔๐๗ คุณหล้า โทร.๐๙๑-๑๓๘-๓๗๕๖ อุบาสิกาทวีป โทร.๐๘๒-๗๖๘-๒๖๑๙ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ร่วมกิจกรรมตลาดวิถีธรรม เปิดตลาดสุขภาพวิถีธรรม พบกับสินค้าอุปโภคบริโภคราคาบุญนิยม *ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ*

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๕ ก.ค. ๕๙	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๑ วัน) ณ โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพฯ	ติดตามรายละเอียดได้ที่ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑ www.morkeaw.net
๑๖– ๒๐ ก.ค.๕๙ ภาคกลาง สวนป่านาบุญ ๓	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) สำหรับนักศึกษาอาศรมศิลป์ ปริญญาตรีศิลปศาสตร์ สาขาผู้ประกอบการสังคม ณ สวนป่านาบุญ ๓ คลองสาม อ.คลองหลวง จ.ปทุมธานี บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ดูที่ วันที่ ๑๔-๑๘ พ.ค. ๕๙ ภาคเหนือตอนบน หน้า ๗๓	สวนป่านาบุญ ๓ โทร.๐๘๑-๘๐๐-๔๕๑๑ คุณป๊อก โทร.๐๘๙-๔๕๑-๔๙๙๘ คุณมล โทร. ๐๘๖-๘๘๓-๒๘๓๔ คุณเมนี่ โทร. ๐๘๕-๑๒๓-๑๒๑๘ คุณแก้ว โทร. ๐๘๑-๒๐๘-๒๒๑๑ คุณเมย์ โทร.๐๘๑-๖๒๑--๗๙๑๐
๒๒ – ๒๖ ก.ค. ๕๙ ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.ดอนตาล อ.ดอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๒ มิถุนายน ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก 	หน่วยแพทย์วิถีธรรมรพ.อำนาจเจริญ โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๙๔๐-๘ ต่อ ๑๒๒๒, ๑๒๒๔ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ คุณเอ โทร.๐๘๒-๓๔๗-๓๘๙๘ คุณป้าปาน โทร.๐๘๙-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com วันที่ ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ร่วมกิจกรรมตลาดวิถีธรรม เปิดตลาดสุขภาพวิถีธรรม พบกับสินค้าอุปโภคบริโภคราคาบุญนิยม ของดี ราคาถูก ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ
๒๗. –๓๑ ก.ค. ๕๙ มหาสารคาม	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ วัดทองนพคุณ (วัดใน) ต.ปะหลาน อ. พยัคฆภูมิพิสัย จ. มหาสารคาม บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคอีสาน วันที่ ๒๗-๒๘ ก.ค. พบทีมงานจิตอาสา วันที่ ๒๙-๓๑ ก.ค. พบ อ.หมอเขียว เปิดรับสมัคร ๒๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ดูที่ วันที่ ๑๔-๑๘ พ.ค. ๕๙ ภาคเหนือตอนบน หน้า ๗๓	ติดต่อสมัครเข้าอบรม คุณหมัน โทร. ๐๘๔ -๔๐๕-๘๔๘๕ คุณภานุพงศ์ (อ้วน) โทร.๐๘๑- ๙๖๖-๖๒๘๘ โทร.๐๘๐ -๔๘๗-๔๕๘๐ คุณชุมพล โทร. ๐๖๑ -๐๙๗-๑๓๑๓ คุณเรวดี โทร.๐๘๙-๖๖๑-๐๐๕๓

วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑ – ๒ ส.ค. ๕๙ ภาคใต้ จ.สุราษฎร์ธานี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๒ วัน) ณ เวียงธรรม ต.หน้าเมือง อ.เกาะสมุย จ.สุราษฎร์ธานี บรรยาย สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาเครือข่ายจังหวัดสุราษฎร์ธานี หมายเหตุ : สิ่งของที่ต้องเตรียมมาเพิ่มเติม ขวดน้ำดื่มส่วนตัว	คุณสุรินทร์ ๐๙๖-๒๘๓-๙๖๓๖ Line ID : morkeawatsamui
๔ - ๑๐ ส.ค. ๕๙ ภาคใต้	ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๖ (หลักสูตร ๗ วัน) ณ ณ สวนป่านาบุญ ๒ อ.ชะอวด จ.นครศรีธรรมราช บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) เปิดรับสมัคร ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก **หมายเหตุ:** ๑. สุขภาพแข็งแรง ทานอาหารมื้อเดียวได้ ๒. พึ่งตนเองได้ ๓. งดรับผู้ป่วยทั้งหนักและไม่หนัก ๔. สำหรับผู้เคยผ่านการอบรมค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม ๕-๗ วันมาแล้วเท่านั้น หมายเหตุ : สิ่งของที่ต้องเตรียมมาเพิ่มเติม ๑. เต็นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะ/ถุงผ้า(งดใช้ถุงพลาสติก)เพื่อพักค้าง ๒. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม ๓. ไฟฉาย	คุณหลิน ๐๘๘-๐๓๐-๔๘๑๒ คุณยุ้ย ๐๘๑-๙๒๔-๒๔๓๙ อ. วิ ๐๘๙-๙๗๗-๗๐๓๙- คุณจรัญ ๐๘๔-๗๔๕-๘๐๖๙ คุณยักษ์ ๐๘๑-๖๙๘-๐๖๒๓ ประสานงาน คุณมัณฑณา ๐๘๑-๖๙๐-๒๓๑๑
๑๓ -๑๗ ส.ค. ๕๙ ภาคอีสาน สวนป่านาบุญ ๑	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สวนป่านาบุญ ๑ ต.คอนตาล อ.คอนตาล จ.มุกดาหาร บรรยาย โดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติ โดย ทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๑๓ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก	หน่วยแพทย์วิถีธรรม รพ. อำนาจเจริญ โทร. ๐๔๕-๕๑๑-๙๔๐๘ ต่อ ๑๒๒๔, ๑๒๒๕ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯสวนป่านาบุญ ๑ คุณเอ โทร. ๐๘๒-๓๔๗-๓๘๙๘ คุณป้าปาน โทร.๐๘๙-๗๕๓-๓๐๕๑ อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com

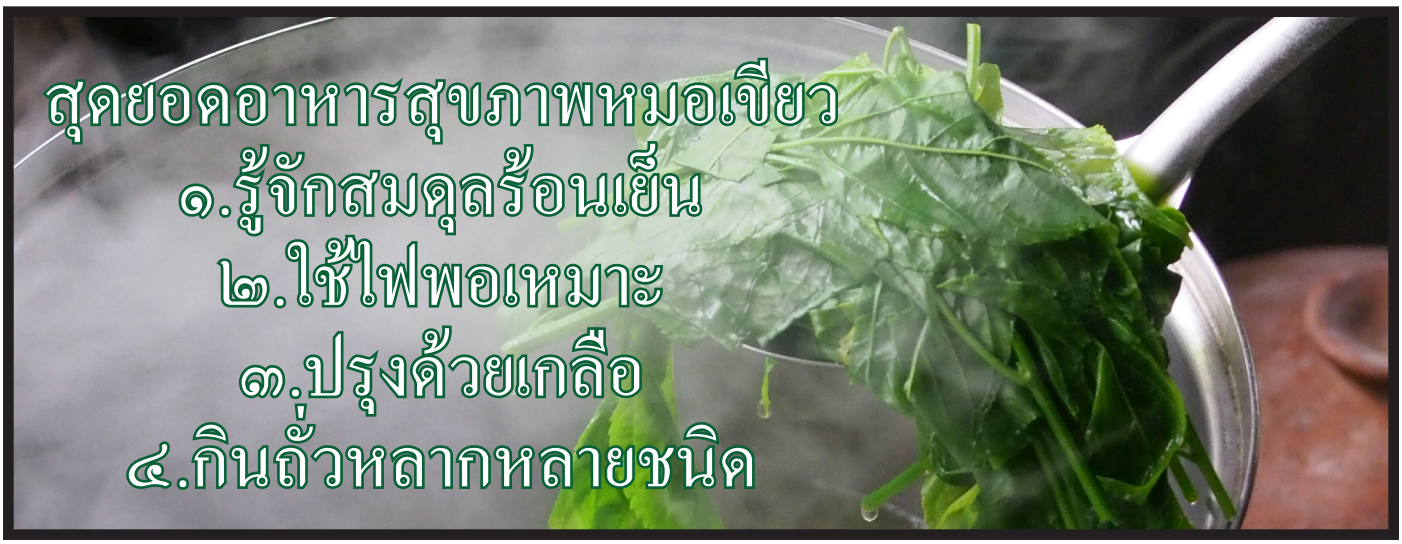
วัน/เดือน/ปี	กิจกรรมค่ายสุขภาพ	ติดต่อ-ประสานงาน
๑๙ – ๒๑ ส.ค. ๕๙ ภาคกลาง สมุทรสาคร	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สมุทรสาคร บรรยายโดย อาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสาเครือข่ายภาคเหนือ เปิดรับสมัคร ๑๙ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ – กรุณาเตรียมอุปกรณ์ดังนี้มาด้วย ๑. เต็นท์/มุ้ง/ผ้าห่ม/เสื่อนอน/ถุงนอน/แผ่นรองโยคะเพื่อพักค้าง ๒. ถุงผ้า (งดใช้ถุงหิ้วพลาสติก) เพื่อใส่ของ ๓. ภาชนะรับประทานอาหารส่วนตัวจาน/ชาม/ช้อน/ขวดน้ำดื่ม กระติกน้ำร้อน (ถ้าจำเป็น) ๔. ไฟฉาย หมวก เสื้อหนาวและอุปกรณ์กันหนาว	ติดต่อสมัครเข้าอบรม คุณกุ้ง โทร.๐๘๑-๓๗๔-๙๗๗๓ คุณแก้ว โทร.๐๘๑--๒๐๘-๒๒๑๑ คุณแหม่ม โทร.๐๘๖-๐๕๙-๑๘๘๖ คุณเล็ก โทร.๐๘๙-๕๑๓-๖๘๓๓
๒๗ – ๓๑ ส.ค. ๕๙ สถาบันฝึกอบรม โรงเรียนผู้นำ จ.กาญจนบุรี	ค่ายสุขภาพแพทย์วิถีธรรม (หลักสูตร ๕ วัน) ณ สถาบันฝึกอบรมโรงเรียนผู้นำ อ.เมือง จ.กาญจนบุรี บรรยายโดยอาจารย์ใจเพชร กล้าจน (หมอเขียว) สาธิตและฝึกปฏิบัติโดยทีมงานจิตอาสา เปิดรับสมัคร ๒๗ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ไม่รับผู้ป่วยหนัก หมายเหตุ : สิ่งของที่ต้องเตรียมมาเพิ่มเติม ขวดน้ำดื่มส่วนตัว กระติกเก็บน้ำร้อน เสื่อโยคะ ผ้าขนหนูผืนเล็ก หมวก / ร่มหรือเสื้อกันฝน ถุงผ้า (งดใช้ถุงพลาสติกทุกชนิด) 	สำรองการเข้าค่ายได้ที่ สำนักพิมพ์แสงแดด สำหรับผู้ที่เดินทางกับทางแสงแดด คุณเตยและคุณแอม โทร ๐๙๕-๖๕๓-๖๘๓๐, ๐๙๑-๗๖๐-๒๙๒๖ โดยแจ้ง/ส่งข้อมูลดังต่อไปนี้ ผ่านทางโทรศัพท์ที่คุณเตย ชื่อ-สกุล-อายุ ที่อยู่ - อาชีพ การศึกษา หมายเลขโทรศัพท์-Email address เป้าหมายการอบรม โรคประจำตัวและหรืออาการไม่สบาย จำนวนครั้งที่เคยเข้ารับการอบรม ทราบข่าวการรับสมัครจากที่ใด รับสมัครทาง line ที่ Line ID : ๐๘๙-๔๕๒-๐๕๕๙ พร้อมแจ้งข้อมูลตามที่ระบุข้างบน และสมัครได้ที่ ศูนย์เรียนรู้สุขภาพฯ สวนป่านาบุญ ๑ ,๒ และ ๓ สำหรับผู้ที่เดินทางด้วยตนเองเท่านั้น อีเมล์ suanpanaboon.app@gmail.com

การเตรียมตัวก่อนเข้ารับการอบรม

๑. ฝึกลดหรืองดการรับประทานเนื้อสัตว์ และลดการปรุงแต่งรสอาหารจากเดิมให้จืดลง ประมาณ ๑-๒ สัปดาห์ก่อนเข้าอบรม
๒. เตรียมของใช้ส่วนตัวที่จำเป็น เช่น ไฟฉาย สมุด ปากกา หมอน และถุงผ้าสำหรับใส่ของใช้ส่วนตัวระหว่างอยู่ในค่าย (สิ่งที่ศูนย์ฯมีให้ยืมใช้ได้แก่ มุ้ง ผ้าห่ม เสื่อ ถาดหลุม/ชาม ช้อน แก้วน้ำ และไม้แขวนเสื้อ แต่ถ้าท่านสะดวก สามารถนำของส่วนตัวมาใช้เองก็ได้)
(หมายเหตุ: ค่ายสุขภาพ ณ เครือข่ายต่างๆ กรุณาเตรียมเต็นท์ หรือมุ้ง ผ้าห่ม จาน/ ชาม ช้อน ขวดน้ำดื่ม หรือ อุปกรณ์แคมป์ปิ้งมาด้วย)
๓. เตรียมเสื้อผ้าสวมใส่สบาย แต่งกายสุภาพ (ห้ามสวมเสื้อคอลึก-แขนกุด กางเกงขาสั้น กระโปรงสั้นเหนือเข่า และเสื้อผ้ารัดรูป)
๔. นำเสื้อมีกระดุมหน้ามา ๑ ตัว สำหรับการฝึกปฏิบัติการถอนพิษร้อนทางผิวหนังที่แผ่นหลัง (กัวซา)
๕. ควรมาถึงศูนย์/ค่ายอบรม ก่อนวันอบรม ๑ วันเท่านั้น และไม่ควรเกิน ๑๘.๐๐ น. ของวันนั้น
๖. ควรอบรมจนถึงครบตามกำหนดเพื่อผลต่อสุขภาพท่าน
๗. เตรียมเงินมาพอสมควร เผื่อว่าท่านต้องการซื้อตำรา สื่อการเรียนรู้ ผลิตภัณฑ์ หรืออุปกรณ์ใช้ในการดูแลสุขภาพตัวเอง ซึ่งทางศูนย์ฯ/ค่ายมีไว้บริการ (กรุณานำถุงผ้า/กระเป๋ามาใส่ของที่ซื้อด้วย เพราะไม่มีถุงใส่ของไว้บริการ)
๘. ไม่นำเด็กเล็ก (ซึ่งสุขภาพดี) และสัตว์เลี้ยงมาในค่าย
๙. เอกสารที่ท่านต้องนำมา คือ บัตรประชาชน หรือบัตรที่ทางราชการออกให้เพื่อแสดงตัวต่อเจ้าหน้าที่ขณะลงทะเบียนเข้าค่าย
๑๐. ที่พักเป็นเรือนนอนรวมแยกชายหญิง (ศาลาโปร่งโล่งไม่มีผนังกั้น) มีพื้นที่กางเต็นท์สำหรับท่านที่นำเต็นท์มาเอง (ไม่มีเต็นท์ให้ยืม)
๑๑. ห้องน้ำรวมอยู่ห่างจากที่พักประมาณ ๑๐๐-๒๐๐ เมตร
หมายเหตุ: อาหารในค่ายสุขภาพเป็นอาหารไม่มีส่วนประกอบของ เนื้อสัตว์ นม ไข่ และน้ำมัน ควรรับประทานอาหารที่จัดให้ หากนำอาหารติดตัวมา ต้องไม่มีเนื้อสัตว์

ข้อควรทราบและปฏิบัติเมื่อมาเข้าค่ายสุขภาพ

๑. ลงทะเบียนพร้อมยื่นบัตรประชาชน รับป้ายชื่อติดหน้าอก
๒. ยืมเครื่องนอน เครื่องใช้ในการรับประทานอาหาร (ถ้าไม่ได้เตรียมมา)
๓. ที่นี่เป็นศูนย์เรียนรู้สุขภาพพึ่งตนเอง มิใช่สถานที่รักษาพยาบาล จะรับผู้อบรมเฉพาะช่วงเวลาจัดค่ายเท่านั้นและไม่มีนโยบายในการรับผู้ป่วยหนักมาดูแลและรักษาแต่อย่างใด
๔. ผู้ป่วยที่ช่วยตัวเองไม่ได้ ต้องมีญาติมาดูแลด้วย ๕. ผู้ป่วยหนัก หรือผู้ป่วยที่มีโรคติดต่อ ขอให้ส่งญาติมาอบรมแทน
๖. โปรดแต่งกายสุภาพเรียบร้อยเวลาอยู่ในค่าย งดสวมกระโปรงหรือกางเกงที่สั้นมาก เสื้อสายเดี่ยวหรือเสื้อผ้ารัดรูป เตรียมกางเกงที่สวมสบายสำหรับฝึกโยคะ
๗. ห้ามสูบบุหรี่และสิ่งเสพติดในศูนย์ฯ เด็ดขาด ๘. กรุณาอย่านำเนื้อสัตว์ เข้ามารับประทานในศูนย์ฯ
๙. ช่วงเข้าค่ายควรรับประทานอาหารตามที่ศูนย์ฯ จัดไว้ให้
๑๐. กรุณาช่วยกันประหยัดการใช้น้ำ-ไฟฟ้า ระหว่างที่ท่านอยู่ในค่าย
๑๑. รักษาความสะอาดภายในศูนย์ฯ และห้ามนำสัตว์ทุกชนิดเข้ามาภายในศูนย์
๑๒. ทิ้งขยะให้ถูกที่ แยกขยะสดขยะแห้ง (ขยะสดจะนำไปทำปุ๋ยเพื่อปลูกผัก ขยะแห้งสามารถนำไปรีไซเคิลทำกิจกรรมต่างๆ หรือ ขายได้)
๑๓. ห้ามประกอบธุรกิจที่หารายได้กับผู้ป่วยในศูนย์ฯ ขอให้มีน้ำใจเกื้อกูล แบ่งปัน ดูแลกันโดยไม่คิดค่าตอบแทน
๑๔. ขอความร่วมมือทุกท่านตรวจสุขภาพพื้นฐาน ได้แก่ การชั่งน้ำหนัก วัดรอบเอว วัดความดันโลหิต (ฟรี)
๑๕. กรอกข้อมูลลงในใบประเมินผลการเข้าค่าย ส่งให้เจ้าหน้าที่หลังจบค่าย
๑๖. ร่วมช่วยกันทำ ๕ ส. สถานที่ก่อนแยกย้ายเดินทางกลับในวันสุดท้ายหลังจบค่าย



อิทธิชัย จันทชาติ (ตาล)

ชื่อทางธรรม เพชรร่มพุทธ

อายุ : ๔๒ ปี จ.ยโสธร

อาการป่วย ประสบอุบัติเหตุทางรถยนต์เมื่อเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ (ต่อจากฉบับที่ ๗)

รายงานอาการบาดเจ็บและการรักษาที่โรงพยาบาลแห่งหนึ่งในจังหวัดอุบลราชธานี เมื่อได้รับอุบัติเหตุ ในช่วงเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๘ จนถึงเดือนมีนาคม ๒๕๕๘ (บันทึกข้อมูลและภาพถ่ายโดยพี่น้องจิตอาสาแพทย์วิถีธรรม สวนป่านาบุญ ๑ อ. คอนตาล จ. มุกดาหาร) ได้รับบาดเจ็บที่แขนท่อนปลาย ทำการ x-ray พบว่ากระดูกแขนทั้งสองท่อนหัก (radius, ulna fracture) ได้รับการรักษาผ่าตัดและใส่เหล็กไว้ และได้รับการรักษาแบบผสมผสานด้วยเทคนิคยาเก้าเม็ด

ส่วนขาข้างขวาเมื่อไปถึงโรงพยาบาลได้รับการทำแผลและเข้าเฝือกไว้แต่ยังมีเลือดไหลไม่หยุด ข้อมูลประกอบอื่นที่ขาขวาช่วงแรก เลือดออกมาก ได้รับเลือดรวม ๑๐ ยูนิต เช่าวันที่ ๑๗ ก.พ. ๒๕๕๘ ความเข้มข้น = ๒๘% ยังมีเลือดซึม ค่ำวันที่ ๑๘ ก.พ. ๒๕๕๘ ได้รับการตัดแต่งแผลในห้องผ่าตัด อีกรอบ, อาการแสดงหลังการบาดเจ็บที่ทำให้เกิดภาวะขาดเลือด การใส่สายสวนปัสสาวะค้างไว้ ปัสสาวะไม่แดงแล้ว ปัสสาวะสีเหลืองค่อนข้างเข้มไม่มีสีเลือดปนแล้ว (ค้างท่อปัสสาวะต่อสายลงถุงอยู่) แต่ที่แผลที่ข้อเท้าขวามีเลือดออกเปื้อนผ้าปิดแผลด้านล่างเล็กน้อย หลังเปลี่ยนผ้า ปิดแผลประมาณ ๔ ชั่วโมง จึงยังคง "แอบ" ให้สมุนไพรสาบเสือน้ำหยวกกล้วย น้ำปัสสาวะเพื่อช่วยในเรื่องขบวนการแข็งตัวของเลือด (แพทย์สั่งงดน้ำและอาหาร) ให้น้ำเกลือทางหลอดเลือด ๘๐ ซีซี .ต่อชั่วโมง มือซ้าย บริเวณหลังมือบวม

ประเมินอาการของตาลได้ดังนี้:

- ความรู้สึกตัวดี ความจำดี หายใจสะดวก
- แขนซ้ายหลังผ่าตัดเพื่อจัดกระดูกให้เข้าที่ ใส่ท่อระบายเลือดต่อลงขวดสูญญากาศไว้ เลือดที่คั่งค้างไม่ค่อยออกแล้ว ปลายมือซึ่งบวมอาการบวมลดลงหลังจากประคบกดจุดลมปราณและยกแขนสูง ผู้ป่วยชาปลายมือปลายเท้าอยู่บ้าง อาจเนื่องจากเส้นเลือดเส้นประสาทของแขนนั้นชอกช้ำ
- ขาขวาหลังได้รับการผ่าตัดเมื่อวันที่ ๑๗ ก.พ. ๒๕๕๘ ตอนค่ำ มีผ้าพันแผลตั้งแต่บริเวณเหนือข้อเท้าจนกระทั่งถึงปลายเท้า เวลา ๑๗:๐๐ น. ทราบจากพยาบาลผู้แต่งแผลว่ามีเลือดออกซึมบนผ้าปิดแผลบ้างไม่มาก จากการตรวจเช็คปลายเท้าอุ่นไม่ซีดคล้ำ ทุกนิ้วเท้ารับความรู้สึกได้ ขณะกดจุดลมปราณจู๋ซานหลีและหยางหลิงเฉียน ผู้ป่วยรู้สึกได้ถึงปลายเท้า พ่นปัสสาวะนาโนบริเวณเหนือผ้าพันแผลบ่อย ๆ พรุ่งนี้แพทย์วางแผนตกแต่งแผลอีกครั้งหนึ่ง
- ใส่สายปัสสาวะต่อสายลงถุง ปัสสาวะมีเลือดปนเล็กน้อย อาจเนื่องจากอวัยวะภายในได้รับความกระทบกระเทือน ยังคงให้น้ำเกลือเพื่อเลี้ยงเส้นเลือด
- ผู้ป่วยดื่มน้ำผักปั่นได้ประมาณ ๒๐๐ ซีซี. ยังคงแนะนำให้ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นน้ำหยวกกล้วย น้ำปัสสาวะนาโน น้ำคั้นใบสาบเสือ เป็นระยะ ๆ ต่อไป
- วันที่ ๒ มีนาคม ๒๕๕๘ รายงานอาการมือซ้ายยังใช้งานไม่ได้ กระดิกนิ้วมือยังไม่ได้ หยิกแล้วมีอาการชา

แผลดีขึ้นมาก การดูแลรักษาด้วยวิธีการกัวซาสม่ำเสมอที่ร่างกายและแขนส่วนที่ทำได้

• วันที่ ๒๘ มีนาคม ๒๕๕๘ ศาลได้ถ่ายภาพของตนเองส่งทางไลน์และบอกเล่าอาการปัจจุบันของตน คือ สุขภาพทั่วไปแข็งแรงดี แผลก็ดีขึ้น แต่แพทย์บอกว่ามีการติดเชื้อที่ดื้อยา ชื่อ Mdr จากการเพาะเชื้อ ซึ่งหมอบอกจะให้ยาฆ่าเชื้อเพิ่ม ส่วนแขนซ้ายหมอนัดวันจันทร์ จะเช็คระบบประสาทดูว่ามีอะไรมีปัญหาบ้าง

• ***อาหารสุขภาพ*** เช่น ดื่มน้ำสมุนไพรฤทธิ์เย็นทุกวัน อาหารประเภทข้าวต้มกับผักสดผักลวก

• ***ทำการสวนล้างลำไส้และเช็ดตัวบ่อยๆ*** สภาวะร่างกายเจ็บแผลบ้าง ศอนล้างแผลและศอนเปลี่ยนอิริยาบถ

• ***สภาวะจิตใจ*** ถึงทุกวันนี้ รู้สึกว่าเข้มแข็งมากครับ เพราะผมเองได้ทบทวนธรรมที่เป็นสุดยอดธรรมที่อาจารย์ให้ไว้ ผมเชื่อมั่นในเรื่องของกรรมชัดมาก เมื่อยอมรับว่า "มันเป็นกรรมของเราชดใช้แล้วก็จะหมดไป ด้วยความยินดี เต็มใจ โดยไม่สร้างกรรมใหม่ขึ้นมา โทษสิ่งนั้นสิ่งนี้ โลกนี้ยุติธรรมเสมอ เมื่อได้พิจารณาซ้ำๆ ความเบิกบานใจความผาสุกก็เกิดขึ้นครับ ไม่มีความกังวลใจ เพราะพิจารณาเรื่องผลของกรรม มันได้เวลาเขา ไม่มีทางหลีกหนีพ้นได้ ก็อาศัยพิจารณากรรมซ้ำๆๆ เท้าขวาแผลไม่เปื่อยแล้ว มีเนื้อเกือบเต็ม เนื้อสีแดงสด สวยมาก (พยาบาลบอก) แต่ยังมีบางจุดที่มีเนื้อเป็นหลุม ๆ อยู่คือข้างกระดูก ข้อเท้าทั้งสองข้างบริเวณนี้จะมีเนื้อน้อยด้วย เวลาล้างแผลก็ไม่เจ็บมากนัก แผลแห้งไม่มีน้ำหนองหรืออาจมีบ้างบริเวณฝ่าเท้าแต่ไม่เน่าแค่ชื้นนิด ๆ

จากพี่เสาวณีย์ (จิตอาสาอาชีพพยาบาล ที่ทำงานอยู่ที่ รพ. ที่ศาลพักรักษาตัวอยู่) อารมณ์จิตใจก็ดูสดใสยิ้มแย้มดี ชอบพูดเรื่องกรรม ๆ วิบากกรรม และยอมรับดีมากยอมอย่างเต็มใจมาก กินข้าวได้ดี ปริมาณมาก เช้าข้าวต้ม ผลไม้ บางวันก็ผลไม้ผักปั่น มื้อใหญ่ก็มีผลไม้ ส้มตำแบบคลุก ๆ เอาเอง เติมเอาเอง

จากพี่สะใภ้ศาล ข้าวและกับข้าว มื้อเย็นก็ผลไม้อย่างเดียว ระบบขับถ่ายอุจจาระ วันละ ๒ ครั้งหลังอาหาร บนเตียงมีโถมารองนั่ง อุจจาระเป็นก้อนยาวๆ เกือบข้อนิ้วมือ ดีมาก กลิ่นไม่แรงนัก ปริมาณมากพอควร ปัสสาวะเกือบทุก ๒ ชั่วโมง ใส กลิ่นไม่แรง สรุปโดยรวมดี มีความก้าวหน้าดีมาก หมอแจ้งว่าสามารถให้ออกจากโรงพยาบาลได้ในวันศุกร์ที่ ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘ ดูแลด้วยเทคนิค ๘ ข้อผสมผสานไปด้วยกับแผนปัจจุบันอยู่ มีการนวดแขนขากระตุ้นการไหลเวียนของเลือดและกล้ามเนื้อเส้นประสาทผ่อนคลายร่วมด้วย

วันที่ ๒๓ มีนาคม ๒๕๕๘ หมอนัดตรวจเช็คระบบเส้นประสาทด้วยระบบไฟฟ้าอีกครั้ง

สุขภาพร่างกาย ณ ปัจจุบัน หลังจากประสบอุบัติเหตุมาถึงวันนี้ (๕ เมษายน ๒๕๕๘) ก็ ๑ ปี ๑ เดือน ๒๐ วัน

ด้านร่างกาย ก็สามารถใช้ชีวิตได้ปกติทุกอย่างเหมือนกับก่อนเกิดอุบัติเหตุ เพียงแต่มันจะไม่มีประสิทธิภาพเท่าเดิม อย่างแขนที่หักก็ยกของขับรถได้เหมือนเดิม ยกเว้นที่หนักๆ เกินกำลัง ผมก็จะรู้ว่ามันเกินไป ก็ผ่อนหรือไม่ทำ ส่วนขาด้านขวาแผลก็หายเกือบจะ ๑๐๐% แล้ว มีแผลใต้ฝ่าเท้าที่เป็นสะเก็ดอยู่ เวลาเดินพื้นเรียบๆ เท้าเปล่าได้ แต่ถ้าพื้นลูกรังหรือขรุขระอาจจะเดินลำบากหน่อย ถ้าใส่รองเท้าก็เดินได้ปกติ การฟื้นตัวของเท้านี้ ๗๐% ได้แล้วครับ เดินเร็วได้ วิ่งยังไม่ได้ ปีหน้าผมว่าผมน่าจะวิ่งได้ครับ ปัจจุบันผมกลับมาขับรถได้เหมือนเดิมแล้ว

การดูแลสุขภาพที่ผ่านมา ผมยังคงใช้เทคนิค ๘ ข้อ (ยา ๘ เม็ด) ตามหลักแพทย์วิถีธรรมอย่างต่อเนื่องตลอด

ดีท็อกซ์ นี้จะใช้เกือบทุกวัน อาหารก็โชคดีที่เวลาส่วนใหญ่ก็อยู่บำเพ็ญบุญที่สวนป่านาบุญ ๑ และอยู่กับพี่น้องจิตอาสา และท่าน อ.หมอเขียวเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งหลังจากประสบอุบัติเหตุผมก็อยู่ที่ดอนศาลเป็นหลักเลยครับ ได้อยู่กับสังคมดีหมู่มิตรดีสิ่งแวดล้อมดี ก็เป็นทั้งหมดทั้งสิ้นของการพ้นทุกข์

สภาวะทางใจ ก็ต้องขอกราบขอบพระคุณท่าน อ.หมอเขียว พี่น้องจิตอาสา ญาติพี่น้องและครอบครัวที่ให้โอกาสผมมาบำเพ็ญบุญและได้อยู่กับหมู่มิตรดีสหายดีสังคมสิ่งแวดล้อมที่ดี มีโอกาสรอดชีวิตมาบำเพ็ญบุญต่อ แม้ว่าร่างกายอาจจะไม่แข็งแรงเท่าเดิม แต่ว่าด้านจิตใจยิ่งแกร่งขึ้น พร้อมที่จะสู้ต่อไป จะขอเดินตามรอยบาทของพระศาสดา และขอเป็นผู้รับใช้ท่าน อ.หมอเขียว และร่วมบำเพ็ญบุญกับพี่น้องจิตอาสาทุก ๆ ท่าน และขอพากเพียรในการลดกิเลสให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ จะขอเพิ่มอธิศีล ให้ยิ่งๆขึ้น เพื่อชีวิตที่ผาสุกที่แท้จริง ทุกๆวินาที คือ การปฏิบัติธรรม ทุกสิ่งทุกเรื่องเอาประโยชน์ได้หมด ไม่มีสิ่งใดที่เอาประโยชน์ไม่ได้เลย ยิ่งการได้ทบทวนธรรมบ่อยๆ พิจารณาความซ้ำๆ ชีวิตมีความผาสุกยิ่งขึ้น ความทุกข์น้อยลง อ.หมอเขียวบอกเสมอๆ ลดกิเลสให้ได้มากๆ แล้วเราจะช่วยคนอื่นได้มาก ผมก็จะขอพากเพียรการลดกิเลสให้ได้มากที่สุดต่อไปครับ เจริญธรรมสำนึกดีครับ

อิทธิชัย จันทชาติ (๕ เมษายน ๒๕๕๘)

ยำหัวปลี

หัวปลี มีคุณค่าทางอาหารไม่แพ้กล้วยสุก ให้พลังงานน้อยกว่า 6 เท่า แต่ให้แคลเซี่ยมสูงกว่ากล้วย ๔ เท่า มีโปรตีนมากกว่าเล็กน้อย
(https://th-th.facebook.com)

ส่วนผสม

หัวปลี	๑	หัว
เห็ดฟางดอกตูมสด	๒๐๐	กรัม
มะเขือเทศผลสุก	๓๐๐	กรัม
เกลือ	๑	ช้อนชา
ผักชีใบเลื่อย	๕	ใบ
มะขามเปียก	๑๐๐	กรัม

วิธีทำ

๑. นำมะขามเปียกละลายในน้ำประมาณ ๑ กาละมังเล็ก สำหรับแช่ล้างหัวปลีไม่ให้ดำ

๒. แกะหัวปลี เอากาบที่แข็งออก ให้เหลือกาบอ่อน (สังเกตุกาบเป็นสีขาว) ผ่าครึ่งตามยาวเป็น ๔ ส่วน นำมาแช่ในน้ำมะขามเปียกใส่กาละมัง

๓. นำหัวปลีที่เตรียมไว้มาต้มให้สุก (ชิมดูรสหวานไม่ฝาด) ตักขึ้นพักไว้สักครู่ ตั้งไว้ให้เย็น นำมาหั่นตามขวางขนาดชิ้นประมาณ ๑ ซม. หรือใช้ครกโขลกให้พอหยาบๆ

๔. ปั่นเห็ดฟาง จะใช้ครกโขลก หรือใช้มีดสับ แค่พอหยาบ นำไปตั้งไฟรวนให้สุก ทิ้งไว้ให้เย็น

๕. ปั่นมะเขือเทศ หรือสับละเอียด นำไปตั้งไฟรวนให้สุก

๖. ล้างผักชีใบเลื่อยให้สะอาด หั่นเป็นท่อนประมาณ ๑ ซ.ม.

๗. ผสมส่วนผสมข้อ๓-๕ เข้าด้วยกัน ปรุงรสด้วยเกลือ โรยหน้าให้สวยด้วยผักชีใบเลื่อย ทานกับข้าวสวยร้อนๆ

เส้นลมปราณขา ๖ เส้นขา

ยาเม็ดข้อที่ ๖ หนึ่งในยา ๙ เม็ด เทคนิค ๙ ข้อ

เส้นลมปราณม้าม

การกดเส้นลมปราณม้าม จะช่วยปรับสมดุลและขับพลังงานที่เป็นพิษ จากม้าม มดลูก ต่อมลูกหมาก ตับอ่อน (จึงช่วยถอนพิษในผู้ป่วยเบาหวานได้ดี) ถ้าไม่มีเวลา สามารถกดจุดซานอินเจียวแทนการกดเส้นลมปราณม้ามทั้งเส้นได้ จุดซานอินเจียวอยู่เหนือตาตุ่มเท้าด้านในวัดขึ้นไป ๔ นิ้วมือเรียงชิดติดกัน ชิดกับกระดูกหน้าแข้งด้านใน หรือกดจุดกงซุนก็ได้

๑. กดเส้นลมปราณม้าม *กึ่งกลางระหว่างเส้นลมปราณตับ(กลางขาด้านใน)กับกลางขาด้านหน้า เริ่มจากต้นขากดตรงลงมาเรื่อยๆ กดเลาะฐานลูกสะบ้า ลงมาที่ข้างกระดูกขาด้านในจนสุดตาตุ่ม (ภาพที่ ๑-๖)*

๒. กดเลาะใต้กระดูกข้างเท้าด้านในบริเวณกึ่งกลางระหว่างหลังเท้ากับฝ่าเท้าไปจนสุดนิ้วหัวแม่เท้า จากนั้นดัดดึงนิ้วหัวแม่เท้าทิศทางลงมาทางฝ่าเท้าให้เข้าที่หรือตึงเท่าที่รู้สึกสบาย *(ภาพที่ ๗-๘)*

๓. จากนั้นเหยียดขาซ้ายออกไป หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ พร้อมๆ กับก้มศีรษะลงมาหาขา แขนเหยียดออกไปด้านปลายเท้า ตึงเท่าที่รู้สึกสบายและมีพลัง ค้างไว้สักพัก ประมาณ ๓-๕ วินาทีหรือเท่าที่รู้สึกสบาย แล้วผ่อนคลายกลับมาอยู่ในท่านั่งเหยียดขา หายใจเข้าจมูกแล้วผ่อนออกปากช้าๆ แค่พอสบาย ๓ ครั้ง *(ภาพที่ ๘)*

๔. สลับข้างไปทำด้านขวา

ติดตามโยคะกดจุดลมปราณ

เส้นลมปราณกระเพาะอาหาร เส้นลมปราณไต เส้นลมปราณถุงน้ำดี เส้นลมปราณกระเพาะปัสสาวะ ในวารสารฉบับหน้า..

ค่ายพระไตรปิฎกครั้งที่ ๑๓ สืบสานพลังพุทธธรรม

๐ การกำจัดขยะในจิตวิญญาณ

๐ ลีลาอุปกิเลส ๑๖

อาวุธที่ทำลายกิเลสได้ คือ อาวุธแห่งกรรมเท่านั้น
ความโกรธทำลายพลังมากที่สุด ทำให้เกิดศัตรูมากที่สุด
ทำให้เกิดความเสียหาย
ชีวิตของเราจะมีความสุขที่สุดในโลกนี้ ถ้าเราไม่โกรธคน
คนโกรธ คือ คนไม่รู้ความจริง
คนรู้ความจริง คือ คนไม่โกรธ

ติดตามชม...รายการสุขภาพดีกับแพทย์วิถีธรรม ทุกเช้าวันพฤหัสบดี และวันศุกร์ ได้ทาง ช่องบุญนิยมทีวี ทีวีเพื่อมวลมนุษยชาติ เวลา ๖.๐๐ - ๗.๐๐ น.

• สามารถติดตามสื่อสาระดี ๆ จากแพทย์วิถีธรรม ทั้งเรื่องการบรรยายสุขภาพ การตอบคำถามโดยอาจารย์หมอเขียว แลกเปลี่ยนประสบการณ์ของผู้มีประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพพึ่งตนได้ที่ช่องทางโดยตรงจาก Website:www.morkeaw.net Live stream: http://original.livestream.com/morkeawtv Youtube : https://www.youtube.com/user/fansclubmorkeaw Facebook :https://www.facebook.com/morkeawfansclub?ref=hl

• ติดตามสื่อสิ่งพิมพ์ MP3 DVD และข่าวสารแพทย์วิถีธรรม update ได้ที่ Website: www.morkeaw.net Facebook:https://www.facebook.com/morkeawfansclub1?ref=hl